100歳まで歩ける

足腰をつくる!

2万人を「健脚」にした
ひざ・股関節ケア体操

大谷内輝夫　ゆうき指圧院長

マキノ出版

CamScannerでスキャン

第2章

強い足腰をつくる「関節体操」のやり方

CamScannerでスキャン

六 歩行にかかわる関節を総合的に強化する体操

お待たせいたしました。

いよいよ「100歳まで歩ける足腰をつくる」体操のやり方をご紹介します。本書でのプログラムは、大きく3つに分けられます。

①準備体操

使い方のクセや偏ったバランスの積み重ねで、大半の人は左右の足の長さ（脚長差）が微妙に異なっています。痛みがある人ほど、この脚長差が顕著です。脚長差があるまま運動療法を行っても効果がありません。

そのため、運動前（起床時）に、この脚長差を調整する簡単なストレッチを行います。

②ひざ・股関節ケア体操

「基本の体操」と言えるもので、腰、股関節、ひざ関節、足関節（足首）など歩行にかかわるすべての関節の動きに必要な筋肉や靭帯などを、総合的に強化、調整するための体操

歩行にかかわる関節を総合的に強化する体操

お待たせいたしました。

いよいよ「100歳まで歩ける足腰をつくる」体操のやり方をご紹介します。本書でのプログラムは、大きく3つに分けられます。

①準備体操

使い方のクセや偏ったバランスの積み重ねで、大半の人は左右の足の長さ（脚長差）が微妙に異なっています。痛みがある人ほど、この脚長差が顕著です。脚長差があるまま運動療法を行っても効果がありません。

そのため、運動前（起床時）に、この脚長差を調整する簡単なストレッチを行います。

②ひざ・股関節ケア体操

「基本の体操」と言えるもので、腰、股関節、ひざ関節、足関節（足首）など歩行にかかわるすべての関節の動きに必要な筋肉や靭帯などを、総合的に強化、調整するための体操

CamScannerでスキャン

です。

「現在痛む部位はないけれど、先々のことを考えて足腰を強くしたい」というかたは、①の準備体操と、②のひざ・股関節ケア体操をセットで行いましょう。

③痛み取り体操

腰、股関節、ひざ関節、足関節ごとに、それぞれ1つずつの「痛み取り体操」を紹介します。この体操については第4章で紹介します。

変形性関節症などで痛みが出ているかたは、①準備体操→②ひざ・股関節ケア体操→③痛み取り体操の流れで、プログラムを行うようにしましょう。

また、体操を行うにあたっての注意点を以下にお話ししておきます。この注意点は、痛みの箇所や運動の種類を問わず、すべてに共通の注意事項になります。

●運動中に痛みが出たらただちに中断する

運動で指示されたこと以外の動きが加わると、痛みが発生する場合もあります（不自然な荷重(かじゅう)やひねり、衝撃を関節に与えている可能性あり）。

CamScannerでスキャン

運動法に誤りがないかチェックし、誤りがあるようであれば修正したうえで1日ほど休み、痛みが軽減したら再度行いましょう。それでも痛みが出るようであれば、その体操はしばらく中断してください。

●やりすぎに注意する

「ゆうきプログラム」に限ったことではありませんが、運動療法は行えば行うほど効果が出るというものではありません。大切なのは、毎日の積み重ねです。

たとえば「ひざ・股関節ケア体操」では、10種類の運動を紹介しています。初めのうちはやる気いっぱいで、1日で10種類すべてを実践していたのが、日に日に面倒になってきて、1週間後にはまったく行わなくなってしまった……。

そんな結果よりは、1日2種類ずつで5日間かけてすべてを終え、それを日々続けていくほうが効果的です。

部位別の「痛み取り体操」についても同様です。

「ゆうきプログラム」はすべて自宅で、自分でできるものですが、1人で行えるからこそ、厳しい自己管理が大切です。

また、いずれの運動も、およその回数をそれぞれのページに明記してあります。基本的

CamScannerでスキャン

にはその回数を上限とし、やりすぎには注意してください。

●手術直後の人は担当医に相談する

手術後のリハビリテーション（機能回復訓練）にも、「ゆうきプログラム」は大きな効果を発揮しますが、手術直後の回復度合いは人によって異なります。

手術を受けて間もない人は、運動プログラムを始める前に、必ず担当医に相談してください。

可能であれば、手術直後の人だけでなく、関節に痛みがある人は、自分の体の状態を把握するためにも、一度、整形外科医の診断を受けておくとよいでしょう。

⑪ 関節トラブルがある人ほど脚の長さに差がある

脚長差とは、左右の足の長さの違いです。特に、**股関節やひざ関節、足関節に痛みがある人は、その差が大きくなります。**

また、今は痛みが出ていないかたでも、多少の差はあれ、脚長差を知らないまま生活し

ていることが多いものです。

脚長差には、実測上の脚長差と、代償による見かけ上の脚長差がありますが、痛みの軽減や下半身強化の運動プログラムを行うときは、まずはこの脚長差を調整してから始めるようにします。

いわば、**トレーニングの「準備運動」のようなものです。**

脚長差が見られる、いわばバランスが崩れたままの状態で、下肢（足全体）の関節や筋肉の強化をしようとしても、効果が低いだけでなく、かえって逆効果になりかねません。

まずは、左ページの方法で、あなたの脚長差を調べてみましょう。

そのうえで、脚長差の調整体操を3種類紹介します。3種類とも、朝の起床時に布団もしくはベッドから出る前に行います。

ただし、②の腰（上前腸骨棘）の調整と、③の股関節（大転子）の調整は、左右差が見られなければ行う必要はありません。

いずれの体操も、痛みが発生した場合は、すぐに中止してください。

CamScannerでスキャン

脚長差の調べ方

1

くるぶしの位置で見る

床に上半身を起こして座り、両足を前にまっすぐそろえて伸ばします。その状態で、左右の内くるぶしの位置に差があるかどうかを見ます。

2

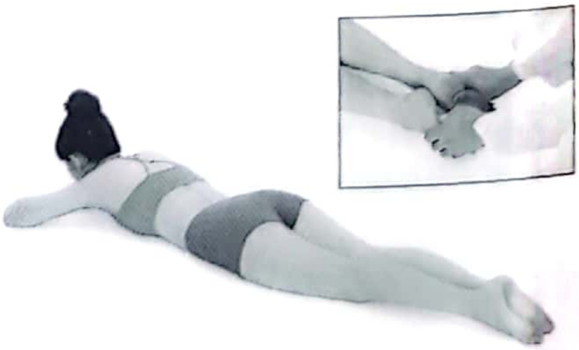
ズボンやスカートのファスナーの位置で見る

2〜3時間以上はいたズボンやスカートのファスナーが、どの方向にずれているかを見ます。ファスナーが前部にあるズボンの場合、左に寄っていれば右足が長い場合が多く、右に寄っていれば左足が長いことが多い傾向があります。

3

かかとの位置で見る

うつぶせになり、両足をそろえてまっすぐ伸ばします。その状態で、誰かにかかとの位置を比較してもらいます。



CamScannerでスキャン

準備体操① **脚長差の調整**

①足の短い側を上にして横になります（写真は左足が短い場合）。

②左足を前方30〜45度くらいまで前に出し、その位置で足を床に着けます。

CamScannerでスキャン

[3]左足が浮かない程度に左肩を背中側に倒し、その姿勢を180秒間保ちます。

＊右足が短い場合は、右側を上にして同様に行います。
＊この運動でお尻にけん引痛が出る場合、上になる側の足を少し曲げて行うと楽になります。下になる側の足に圧迫痛がある場合は、下の足を少し曲げてください。
＊膝や股関節、ひざ関節に痛みを感じたら、運動を中止して様子を見ます。

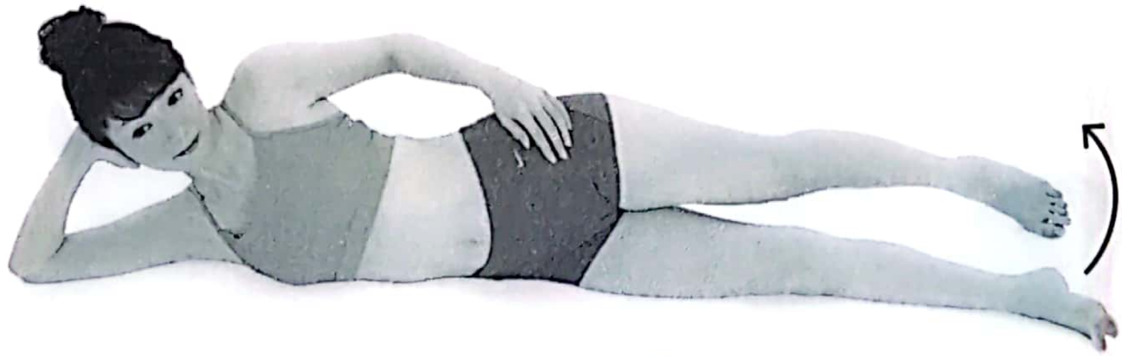
CamScannerでスキャン

準備体操② 腰の調整

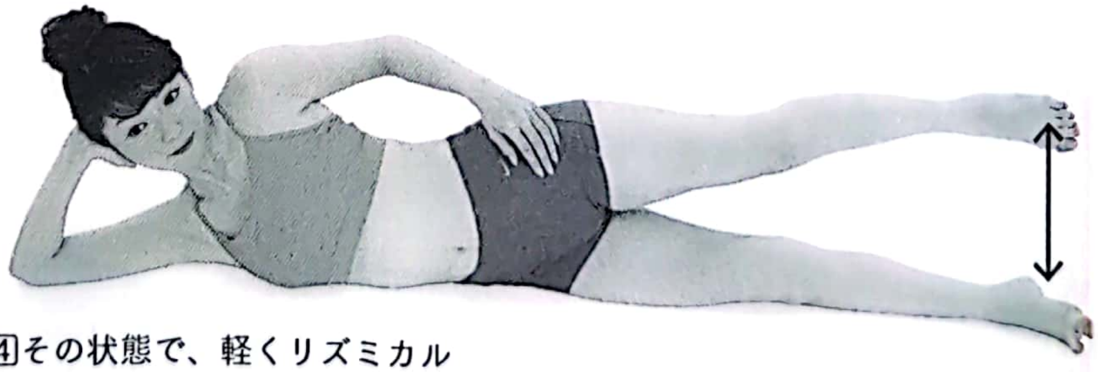
1へその下10cmほどの高さで、腰の両側に左右に出っ張った骨（上前腸骨棘）があります。この骨の位置を、うつぶせの状態で確認します。左右どちらの骨が床に近いか（床との距離が短いか）を調べましょう。

2床に近いほうを上にして横になります（写真は左側の骨が床に近い場合）。

CamScannerでスキャン



③上になったほうの足を一足ぶん後ろに引きます。



④その状態で、軽くリズミカルに足の内側が全部あたるように、トントンと床を50回たたきます。上下させる幅は10㎝程度です。

＊右側の骨と床との距離が短い場合は、体の右側を上にして、同じように行います。
＊この方法は、左右の上前腸骨棘と床との距離が同じ場合は、行う必要がありません。

CamScannerでスキャン

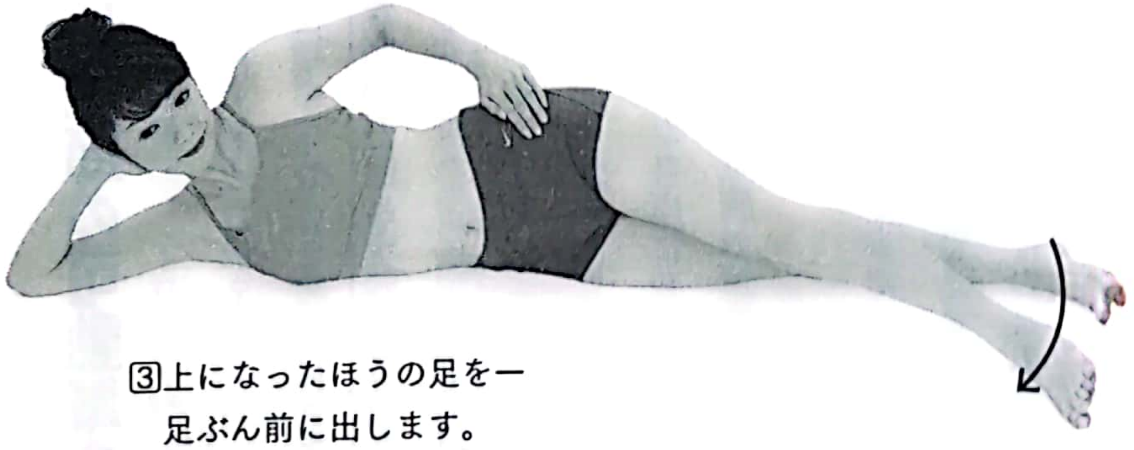
準備体操③

股関節の調整

①足のつけ根の高さで、股関節の外側に出っ張っている骨（大転子）があります。この大転子の位置を、うつぶせの状態で確認します。左右どちらの大転子が上にあるか（頭に近いか）を調べます。

②頭に近いほうの大転子を上にして横になり、両足をまっすぐに伸ばします(写真は左側の骨が頭に近い場合)。

CamScannerでスキャン



③上になったほうの足を一足ぶん前に出します。

④その状態で、軽くリズミカルに足の内側が全部あたるように、トントンと床を50回たたきます。上下させる幅は10cm程度です。

＊左右の高さがそろわない場合は、さらに20回程度プラスして行いましょう。
＊この方法は、左右の大転子の高さが同じ場合は行う必要がありません。
＊痛みを感じたらすぐに中止し、痛みが治まってから再開してください。

共通点は関節の可動域を広げること

いよいよ、本書で最もお伝えしたい「ひざ・股関節ケア体操」のやり方です。

紹介する10種類の「ひざ・股関節ケア体操」は、**すでに痛みが出ているかたにも、まだ痛みが出ていないかたにも実践していただきたい、下肢全体の強化体操です。**

ひざや股関節、足首などに痛みがあるかたは、「今、痛んでいる部位」だけに目を向けがちです。

しかし、これまでもお話ししたように、痛む部位をかばって別の部位に負担がかかり、その結果、痛みや損傷が各所に及び、全身症状となっているかたも少なくありません。

大きな目で見れば、下肢の運動器はすべてが、「歩くために必要な1つの部位」と言えるかもしれません。

100歳まで自分の足で歩くためには、下肢の関節すべてを強化し、可動域（動く範囲）を広げ、筋力間バランスを整える必要があります。

これから紹介するのは、そのための基本体操です。

「痛むのは腰だから、股関節だから、ひざだから……関係ない」と思わず、ぜひ毎日の生

CamScannerでスキャン

活に取り入れてください。結果として、痛みの改善につながります。
もちろん、まだ痛みが出ていないかたにとっては、予防となります。
本章で紹介する体操は、ゆうきプログラムの300種類を超える体操の中から、どのような年齢・タイプのかたでも無理なく、そして確実な効果が得られるような体操を選んであります。
今、痛みで歩けないかたに、再び歩く喜びを味わってほしい。
そして、今は歩くことができているかたも、防げる関節トラブルは防いでほしい。
すべての人が、100歳と言わず、110歳、120歳と、いつまでも元気に歩き続けるために、ぜひ実践してください。

それぞれの体操に共通するポイントは、関節の「可動域を広げる」ことです。

腰や下肢の関節がきちんと柔軟に動いていれば、たとえ何歳になろうとも、自由に歩くことはできます。そのことを忘れず、次項以降のプログラムを始めていただければと思います。
なお、10種類の体操は、1日に何種類行ってもかまいません。しかし、数多く行うよりも、できるだけ毎日続けることのほうが大切です。

ひざ・股関節ケア体操①

体幹ソフトローリング

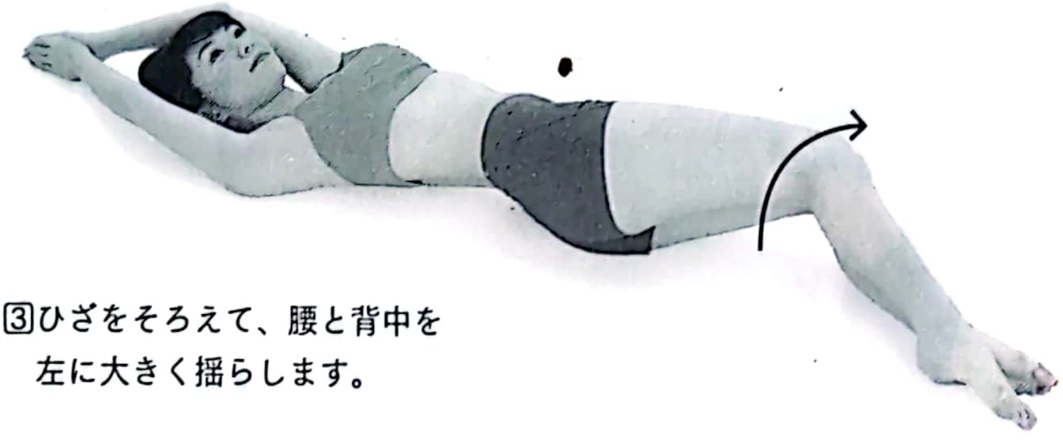
この体操の効果

- 背骨（脊柱）の柔軟性を高める
- 背中の筋肉や、腰椎および骨盤周囲の筋肉をほぐす

①あおむけになり、両ひざを30度ほど曲げます。

②両手を頭の上に上げ、両手の手のひらを合わせ上方に突き出します。

CamScannerでスキャン



③ひざをそろえて、腰と背中を
左に大きく揺らします。

④次に、右に大きく揺らします。

＊③〜④を10秒間続けるのを1回とし、1日3回行います。

行う際の注意点

- 全身をよく伸ばし、全身で背伸びしたような感じで行います。
- 腰と背中に大きなひねりが入りますので、痛みが出ないように最初は軽くから始めてください。痛みがあればすぐに中止してください。
- 10秒間の左右に倒す動きの速度は、やりやすい速さでかまいません。
- 腰が揺らしにくい場合は、ひざを左右に倒す感じで行いましょう。
- ベッドで行う場合は、転落に注意してください。

CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操②

いないいないばあ体操

この体操の効果

- 腰椎の前弯（ぜんわん）や、それに伴う腰椎すべり症を改善する
- 腰痛や座骨神経痛（ざこつしんけいつう）を予防、改善する

1床に座って上半身を起こし、足を腰幅に広げて、左右のひざを30〜90度ぐらいに曲げます（足を広げた三角座りのイメージです）。

2両手をひざ裏に通して抱え込むようにします。

CamScannerでスキャン

③次に、痛みのない程度に上半身を左右のひざの間に入れ、5秒間静止します（「いないいない」の状態）。

④次に「ばあ」です。両ひざを伸ばし、両手をお尻の30cmほど後ろに置きます。同時に、頭をへそに近づけ、へそをぐっと後ろに引くようにして5秒間静止します。

＊③〜④を一連の流れとして、3〜5回行います。

行う際の注意点

- ④でへそを見るときに、あごを引いて胸に近づけるように心がけてください（のけぞらずに、腰の後面を伸ばすように行います）。
- 首、肩、背中、腕、腰に痛みが出ないように、力を加減しながら行いましょう。
- 腰や下肢に痛みが生じた場合は、すぐに中止してください。

CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操③

股関節の8の字ゆらし(床に座って)

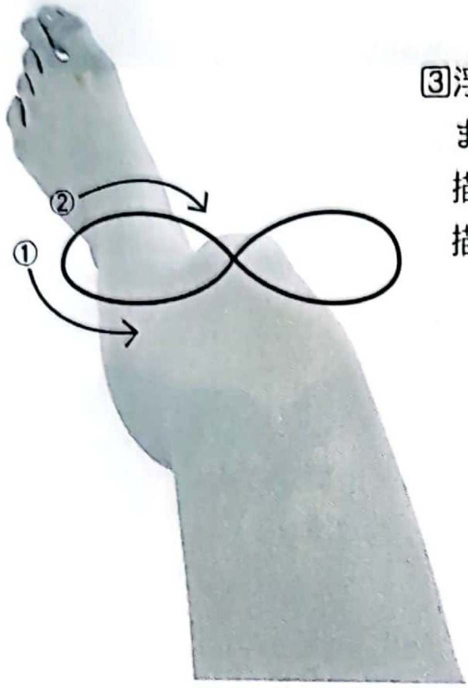
この体操の効果

- 股関節とひざ関節の可動域を拡大する
- 股関節とひざ関節の軟骨の損傷を予防、軽減し、痛みを取る

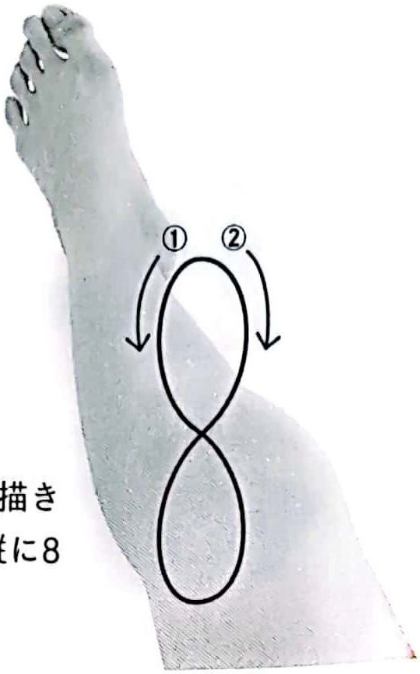
①床に座り、両足を腰幅に広げて伸ばします。両手はお尻の横に置きます。

②かかとを床に着けた状態で、片方の足のひざ裏を握りこぶし1個ぶん浮かします。

CamScannerでスキャン



③浮かせたひざ頭で、8の字を描きます。まず、図の矢印のように横に8の字を描いたあと、反対方向に横に8の字を描きます。



④次に、ひざ頭で縦に8の字を描きます。さらに、反対方向に縦に8の字を描きます。

＊もう片方の足も同様に行います。
＊横、逆横、縦、逆縦の4パターン各10回ずつを1セットとし、1日に2セット行います。

行う際の注意点

- 横に8の字を描くときは「い」、「逆い」を、縦に8の字を描くときは「Z」、「逆Z」をイメージして描いてください。
- 股関節をひねったり、こねたりするような動きをしないでください。
- ひざを股関節より高く上げすぎないようにしてください。
- 痛みが発生したら、より小さな動きでゆっくり行い、それでも痛みが発生するようなら、すぐに中止してください。
- 激しい痛みや腫(は)れ、ほてりを感じたときは、すぐに中止してください。

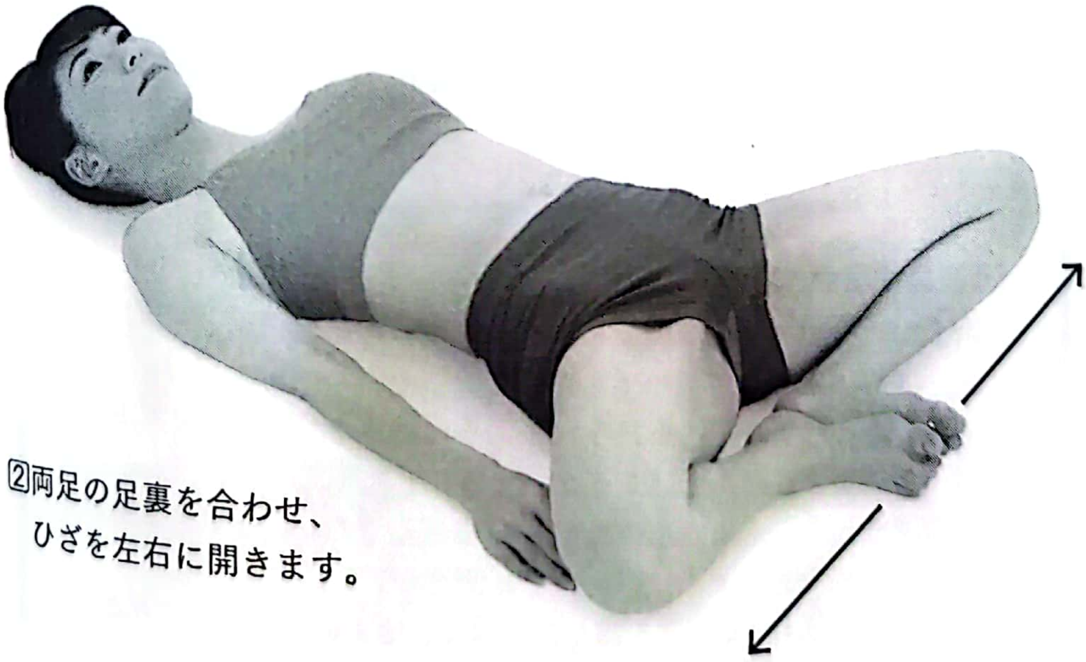
ひざ・股関節ケア体操④

ひざ開脚での腹筋運動

この体操の効果

- 下腹部の腹筋（ふっきん）を強化する
- 股関節とひざ関節の可動域を拡大する
- 腰痛や座骨神経痛を予防、改善する

①あおむけになって、両ひざをできるだけ深く曲げます。



②両足の足裏を合わせ、ひざを左右に開きます。

CamScannerでスキャン

③その状態で頭の後ろで手を組み、頭を少し上げてへそを見て、その状態で息を3～7秒間ゆっくりと吐きます。

＊1回につき3～7秒、30回を1セットとし、1日1セット行います。

行う際の注意点

- ②でひざを開くときは、無理せずできる範囲で行ってください。
- 運動中に足のつけ根に痛みが発生することがあります。その場合は、②の状態で両足を前後に大きく出し入れしてから、再度始めてください。
- 首が痛いかたは、両手を胸の上で組んで行います。それでも痛いようなら、首が治ってから行いましょう。

CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操⑤

腹筋と大腿直筋の運動

この体操の効果

●腹筋と大腿直筋を同時に強化する
（いずれも、腰・ひざ・股関節の支持や動きに関する重要な筋肉）

①あおむけになり、片方のひざを90度立てます。

②もう一方の足を、まっすぐ伸ばしたままで30度ほど外側に開き、両手を頭の後ろで組みます。

CamScannerでスキャン

③息を吐きながら頭を少し上げ、へそを見ます。
同時に、開いたほうの足を15～20cm上げます。
この状態で3～7秒間静止します。

④上げた足を戻します。

＊③～④を、逆の足でも同様に行います。
＊左右それぞれ5回程度行います。

行う際の注意点

- 股関節の悪いかたは、この運動は最初から行わないでください。
- ③で開いた足を上げるときに腰に負担を感じるかたは、足をやや高めに上げると楽にできます。
- 股関節や腰に痛みが生じたら、すぐに中止してください。

CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操⑥

腸腰筋のパワースリップ

この体操の効果

- 股関節、ひざ関節に痛みや損傷を与えずに周囲の筋力を強化する
- 腸腰筋を強化して、股関節の可動域を拡大する
- ひざが上がりやすくなる

①屈曲の可動域が狭いほうの足を調べます。イスに座り、ひざを片方ずつ胸に向かって、まっすぐ引き上げます。左右を比べて上がらないほうが可動域の狭い足です。

②イスに座り、可動域が狭いほうの足の太もも前面の中間あたりに、両手を「逆ハの字」になるように置きます（写真は左足の可動域が狭い場合）。このとき、腰の弱いかたは、より手前（つけ根側）に手を置きましょう。

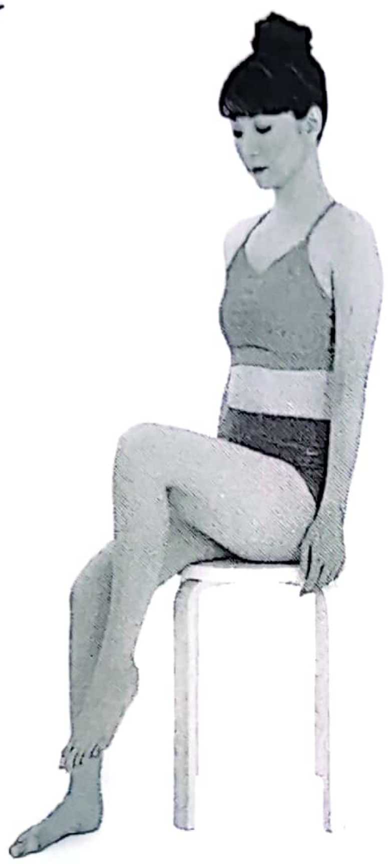
CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操⑥

腸腰筋のパワースリップ

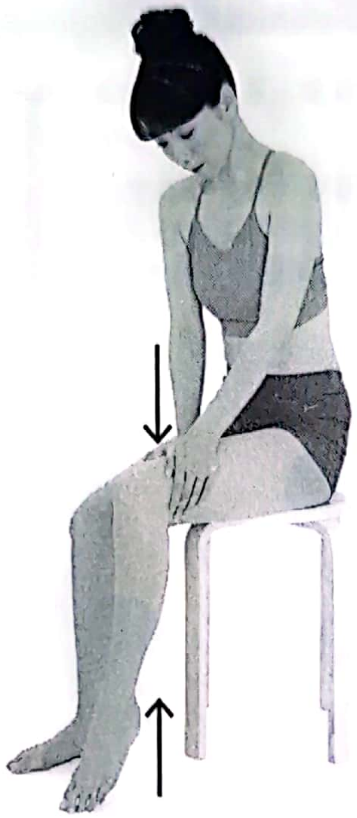
この体操の効果

- 股関節、ひざ関節に痛みや損傷を与えずに周囲の筋力を強化する
- 腸腰筋を強化して、股関節の可動域を拡大する
- ひざが上がりやすくなる



①屈曲の可動域が狭いほうの足を調べます。イスに座り、ひざを片方ずつ胸に向かって、まっすぐ引き上げます。左右を比べて上がらないほうが可動域の狭い足です。

②イスに座り、可動域が狭いほうの足の太もも前面の中間あたりに、両手を「逆ハの字」になるように置きます（写真は左足の可動域が狭い場合）。このとき、腰の弱いかたは、より手前（つけ根側）に手を置きましょう。



③両手の手のひらで太ももを下に向かって押すと同時に、太ももを上に押し上げ、手と太ももが押し合いをしている状態をキープします。

④太ももに置いた両手を、スルッと下へ滑らせます（反動でひざが上がります）。

＊足が上がらないほう（可動域が狭いほう）の足のみ、③〜④を15回行います。左右の差がない場合は、両方10回ずつ行います。

行う際の注意点

- そけい部や股関節、腰に痛みが出ないように力の配分をしてください。
- 万が一、痛みが発生したら、すぐに中止してください。

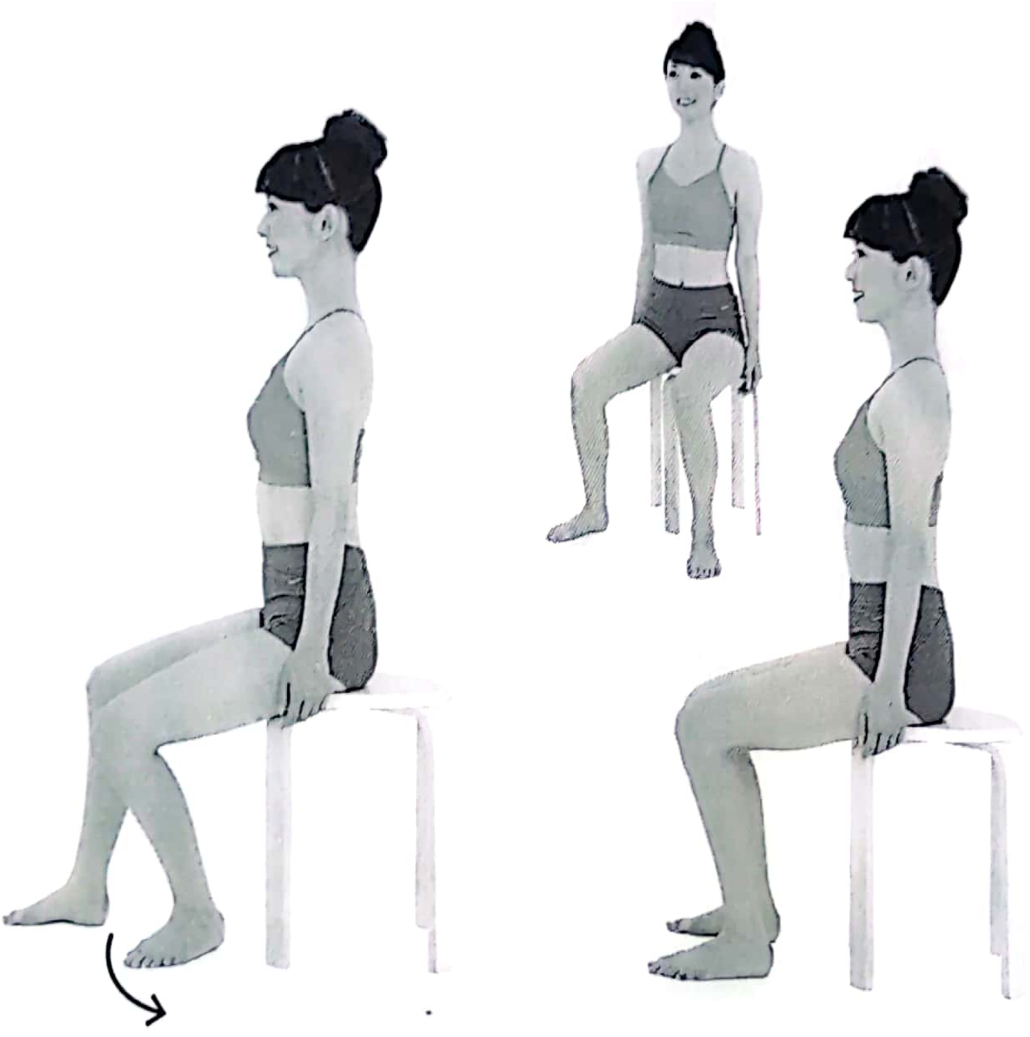
CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操⑦

イスからの立ち上がり体操

この体操の効果

- 下肢全体の筋力を強化する
- 股関節の動きをスムーズにする
- 下肢の各関節（股関節、ひざ関節、足関節）の可動域を拡大する



①イスに少し浅めに腰かけ、両足を腰幅に広げます。

②右足を半歩前に出し、左足を半歩後ろに引きます（後ろに引いた足は爪先をやや外側に向けます）。

行う際の注意点

- 膝、股関節、ひざ、足首に痛みがあるかたや、痛みを感じたときは行わないでください。
- めまいやふらつきがある場合、体調が悪いときも行わないでください。
- イスからの転倒に注意してください。
- 立ち上がりにくいときは、ひざに手を置いて安全に行いましょう。

＊③～④を1セットとし、1日に5セット行います。

③10秒かけて、ゆっくり立ち上がります。一呼吸置いて、次は10秒かけてゆっくり座ります。

④次に、左右の足を入れ替えて（左足を前に、右足を後ろに引いて）ゆっくり立ち上がる動作と座る動作を行います。

CamScannerでスキャン

ひざ・股関節ケア体操⑧

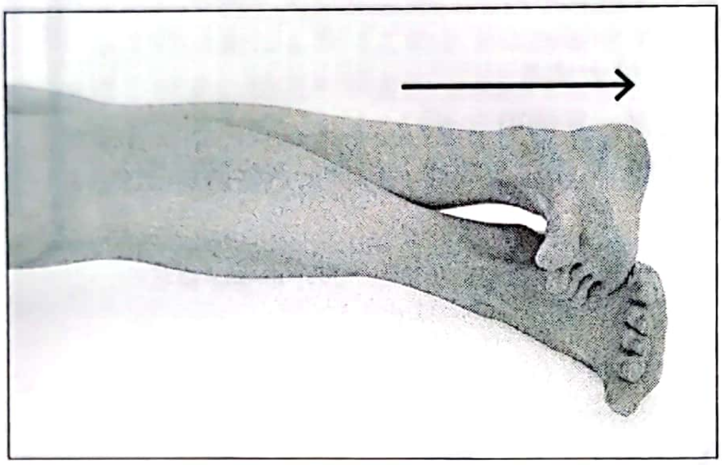
足首絡ませ体操

この体操の効果

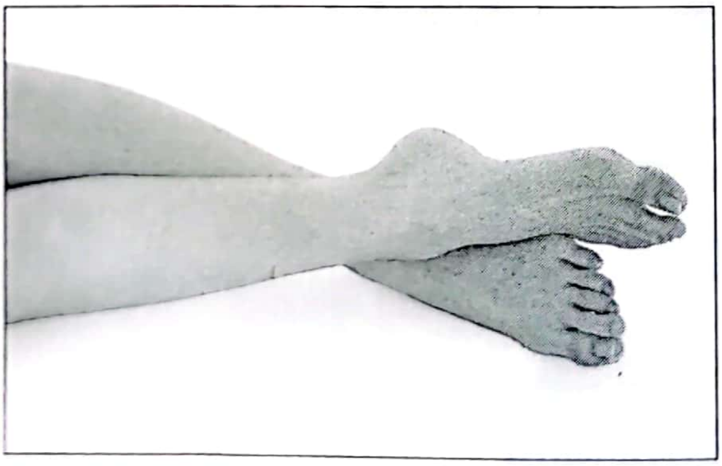
- 大腿四頭筋、外転筋を短時間で強化する
- お尻の筋肉（大臀筋、中臀筋、小臀筋）を短時間で強化する

①横向きに寝て、両足をまっすぐ伸ばし、10cmほど前方に出します。下になった側の腕で頭を支え、上下の足首を絡ませます。

CamScannerでスキャン



②両足を絡ませたまま、かかとを突き出しながら5秒間静止し、肛門(こうもん)を締めます。



③足の上下を入れ替えて再度、足を組み替え、同様に行います。

＊②〜③を1セットとし、5セット行います。
＊体の左右を逆にして、同様に行います。

行う際の注意点

- 実際に行うと、ややハードです。回数や秒数などは無理のない範囲で行いましょう。
- 腰や股関節周辺に軽い痛みや違和感が発生した場合は、回数や秒数を少なくし、痛みが出ないように行います。それでも痛みが出る場合は、すぐに中止しましょう。

ひざ・股関節ケア体操⑨

ぬすっと歩き

この体操の効果

- すべての下肢関節の可動域を拡大する
（腰仙関節(ようせんかんせつ)、股関節、ひざ関節、足関節など）
- すべての下肢関節の靭帯、腱(けん)、関節包(かんせつほう)の機能、バランスを調整する
- 下肢全体の筋力を強化する

1腰を落とし、股関節とひざ関節、さらに足首を軽く曲げます。

行う際の注意点

- 歩行に自信がないときは、イスなどにつかまったり、壁に手を添えたりして行いましょう（このときは移動せずに足踏みのみを行います）。
- 滑りやすい場所や不安定な場所では行わないでください。
- 足元が滑らないように、転倒にはじゅうぶん注意して行いましょう。
- 体調の悪い日は行わないでください。

＊5mほど歩くのを1回として、3回歩きます。

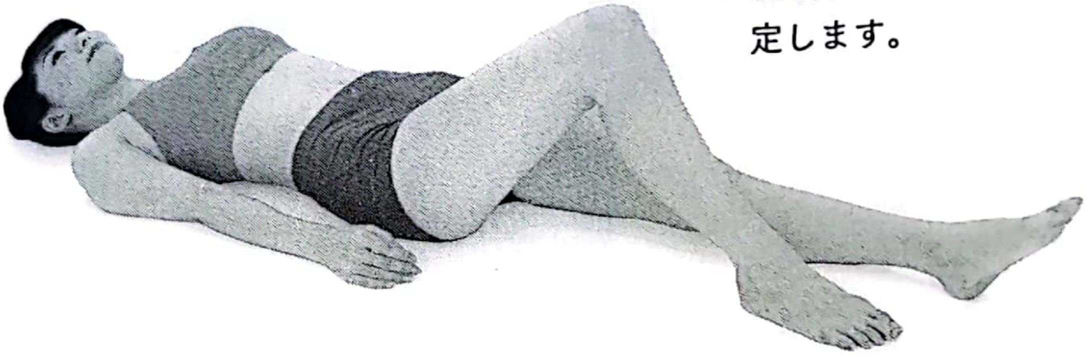
②その状態で「抜き足、差し足、忍び足」と、泥棒が歩くように1歩1歩ゆっくり歩きます。

ひざ・股関節ケア体操⑩

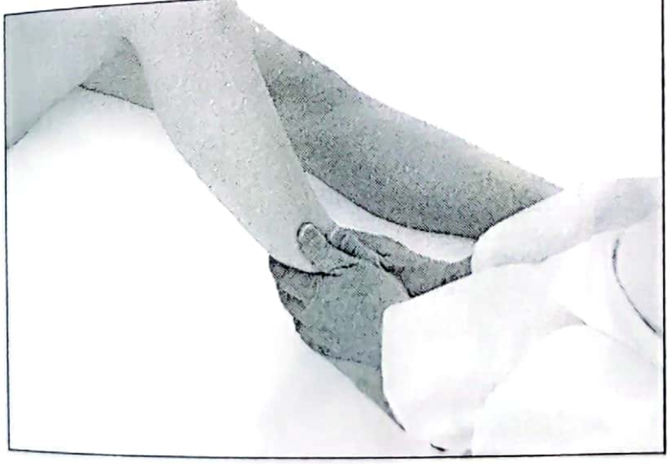
足首の8の字ゆらし(あおむけで)

この体操の効果

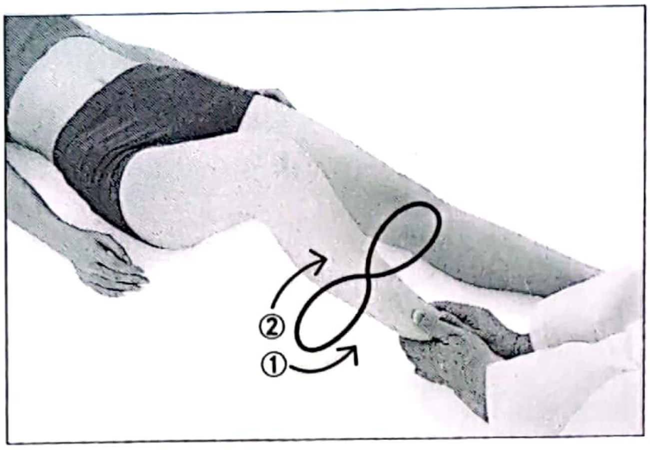
- 足首の柔軟性を高める
- 歩行時のひざ、股関節、腰への負担を軽減する
- 足首の腫れやむくみが解消し、足首がスッキリする



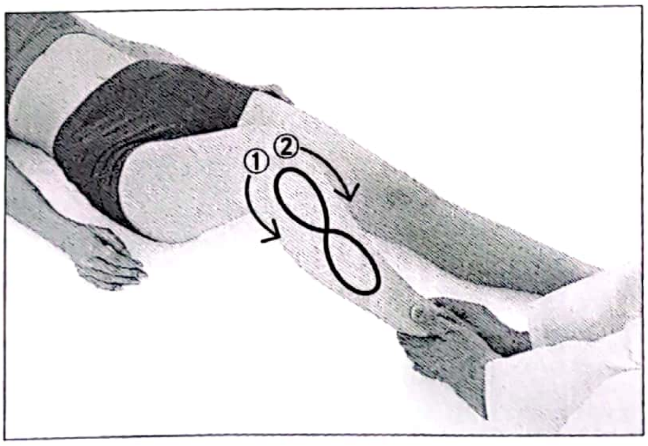
1 ペアで行う体操です。床にあおむけになって一方の足を伸ばし、もう一方の足のひざを90度に立て、足裏を固定します。



2 協力者は立てた足の前に座り、内くるぶしと外くるぶしの両方を、両手で包み込むように持ちます。



③持った足首で、8の字を描きます。
まず、図の矢印のように横に8の字を描いたあと、反対方向に横に8の字を描きます。それぞれ、「い」「逆い」をイメージして動かすと行いやすくなります。



④続いて、矢印のように縦に8の字を描いたあと、反対方向に縦に8の字を描きます。それぞれ、「Z」「逆Z」をイメージして動かすと行いやすくなります。

＊横、逆横、縦、逆縦の4パターンを各10回ずつ1セットとして、1日2〜3セット行います。
＊両足とも行います。

行う際の注意点

- 足首に痛みや熱感（腫れやほてり）がある場合は行わないでください。
- 運動中に上記の症状が出たときも中止し、症状がなくなってから再開してください。
- アキレス腱断裂や滑膜炎（かつまくえん）、ねんざなどの疾患（しっかん）がある場合は行わず、症状が改善したら行いましょう。
- 無理に動かそうとせず、動く範囲内から始めてください。

CamScannerでスキャン

第3章

なぜ「関節体操」で健脚になれるのか?

CamScannerでスキャン

⑥メカニズムを納得したうえで行うと効果もアップ

この章では、本書の目的である「100歳まで歩ける足腰をつくる」のベースとなっている「ひざ・股関節ケア体操」の理論について、詳しく説明したいと思います。

読者のみなさんの中には、「小難しい理屈より実践!」「方法はもうわかったから、理論はけっこう」などと思われるかたもいるかもしれません。

しかし、どんなすばらしい健康法も、無から生まれるわけではありません。そこには必ず有効性を証明する、あるいは有効性を確信させる理論の裏打ちがあります。

その理論やメカニズムを理解しておくのは、筋肉や関節など運動器を強化するトレーニングを行ううえでは、とても大事なことなのです。

今、自分がやっている運動は、体のこういうしくみが働くことで、こういう効果が得られる——。**そのことを納得しながら「ひざ・股関節ケア体操」を行うのと、ただ漠然と行うのとでは、効果はもちろん、持続性にも大きな差が生まれてきます。**

筋肉と脳の関係という意味でも、知識は必要です。

以前、ランディ・マッスルというイラン人タレントが、テレビによく出ていました。彼

CamScannerでスキャン

はポーズを取るたびに、「△△筋にキク〜！」と笑いを取っていました。実はこれ、筋トレにはとても必要なことなのです。

たとえば、ある運動で、腸骨筋という筋肉を刺激して強化するとします。

腸骨筋とは、腸腰筋を構成する筋肉の1つで、骨盤の内側から起こり、股関節の前を通って大腿骨の上部内側に達する筋肉です。大腰筋などとともに股関節の屈曲や姿勢維持を担っています。

その場合、腸骨筋の場所や大きさを具体的に意識しながら運動を行うのと、意識せずに行うのとでは効果に大きな差が出ることが、多くの研究で明らかになっています。

最近はあまりマッスルさんを見かけませんが、彼はおそらく、解剖学や運動学にも精通していたのではないかと思います。

100歳まで元気に歩く快脚力を、「ひざ・股関節ケア体操」がどのようにつくり出すのか——。この点をじゅうぶんに理解し、納得するために、ぜひ本章をじっくり読んでいただきたいと思います。

当院の患者さんに、心療内科の医師の奥様がいらっしゃいます。股関節が痛くて歩けない状態でしたが、「ゆうきプログラム」に一生懸命に取り組まれた結果、飛躍的に症状が改

善しました。

そのご主人が、あるとき、こんなふうに言ってくださったのです。

「『ゆうきプログラム』の一番のよさは、継続しやすいことですね。運動法というのは、いくら有効でも、長続きしないものはダメなんです。その点、『ゆうきプログラム』は非常に簡単だし、痛みも伴わない。家内を見ていると、それがよくわかります。始めたころは、いつまで続くかと冷ややかに見ていましたが、やめる気配もありません。今では散歩と同じような、気持ちのよい日課になっているようです。おかげで、歩くのもおぼつかなかった家内が、最近は平気で小走りまでするようになりました」

このかたがおっしゃるように、運動療法というのは、改善にしろ予防にしろ、一朝一夕で効果が出るものではありません。

「ひざ・股関節ケア体操」にしても、それは同じです。加えて、「ひざ・股関節ケア体操」は自宅で、1人で実践するのが基本です。患者さんご自身のセルフコントロールが通常以上に求められます。

そのため、**個々の体操を開発するときには、毎日続けていただくことができるように心がけています。**ですから、このおほめの言葉は素直にうれしく思いました。

しかも、相手は医療のプロフェッショナルである医師です。自宅療法における継続の大

切さや難しさを痛感されているだけに、うれしさもひとしおでした。

わ 痛みがなく簡単・安全な体操！

継続しやすい体操にするには、いくつかの条件があります。

1つ目に心がけたのは、「痛みがない」という点です。

関節、中でも体重を支える下肢（足全体）の関節の損傷を助長する最大の元凶は、「荷重」「衝撃」「ひねり」の3つです。

荷重は、体重の増加などによる関節への継続的な圧迫です。

衝撃は、飛び跳ねたり、重い物を持ち上げたりするときに関節にかかる急激な負荷です。

ひねりは、正常なアライメント（筋肉や靱帯の並びや、動きを伝える方向）に逆らう無理な動きです。

当然のことですが、運動療法においても、この三悪は絶対に避けなくてはなりません。股関節にしろ、ひざ関節、足関節（足首）にしろ、痛みが生じているのは、もっぱら体重（荷重）がかかっている接合部一帯に炎症が起こっているからで、ここにさらに運動で

負荷をかければ痛みは増すばかりです。

「ひざ・股関節ケア体操」では、すべての運動法がなるべく痛みを伴わないように工夫されていますが、その基本となっているのは「荷重点調整法」です（次項で後述）。

いわば、最初から本丸（痛みのある部分）を攻めるのではなく、外堀（周囲の痛みのない部分）から埋めていく戦法です。

2つ目に考えたのは、「簡単であること」です。

いかに有効であろうと、プロのアスリートが行うような、きつくて複雑な運動では、よほどの強い意志がないと続けられません。一般のかた、特に高齢のかたや運動に不慣れな女性に、それを求めるのは難しいと言わざるを得ません。

そこで、「ひざ・股関節ケア体操」では、「最小の投資で最大の効果を上げる」ことを運動法開発の基本戦略に掲げ、少ない負荷と単純な動きで、できるだけ高い効果を上げることに専念しました。

実際にはあまりお勧めしていませんが、どの運動法もテレビを見たり、音楽を聴いたりしながら行えるものばかりです。

3つ目は「安全であること」です。

これも継続には欠かせない大切な要素です。無理な動きや、運動のやりすぎで症状を悪

継続しやすい3つのポイント

1

痛みがない

痛みが発生しているポイントを
避けて、その周囲から鍛える

2

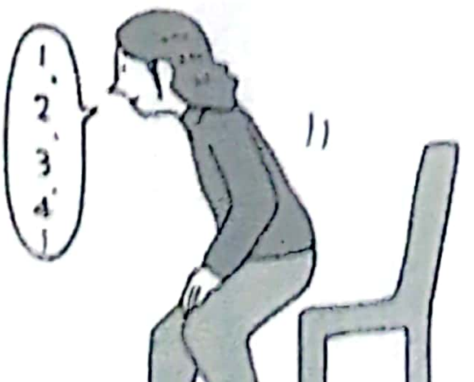
簡単であること

単純な動きで高齢者や
運動に不慣れな女性でもできる

3

安全であること

体操ごとに回数や時間が設けられ、
過度な負担が防げる



化させたり、別の部位に悪影響を及ぼしたりするようなことがあれば、継続どころではありません。

運動療法というのは1度にたくさん行えば、それだけ高い効果が得られると考えている人もいらっしゃるようですが、それは誤解です。過ぎたるは及ばざるがごとし。がんばりすぎは、かえって体に害をもたらします。

「ひざ・股関節ケア体操」では過度な負担を防ぐために、1つひとつの体操に対して回数や角度、時間を設けてあります。

みなさんの中には少々物足りなく感じるかたもいらっしゃるかもしれませんが、少しずつでも毎日の積み重ねが大切だと考えます。

「ひざ・股関節ケア体操」が効く7つの理由

では次に、「ひざ・股関節ケア体操」が強い足腰をつくるメカニズムを、詳しくご紹介していきましょう。

CamScannerでスキャン

理由① 互いに関係する筋肉の強さや動きを整える（筋力間バランス法）

筋肉を鍛えると言うと、重いものを持ったり、腹筋運動のように筋肉を意識して動かしたりと、体に負荷をかけて行うトレーニングを思い浮かべるかたが多いのですが、痛みを取るために、あるいは関節力や快脚力をつけるためには筋トレは不要です。

実際に必要なのは、「筋力を強化すること」ではなく、「筋力間のバランスを整えること」です。「ひざ・股関節ケア体操」における筋肉へのアプローチも、この点を意識したものになっています。

筋力間のバランスについて、少し詳しくお話ししましょう。

私たちの体をつくっている筋肉は、機能的には伸筋と屈筋という、相対する2種類に大別できます。

伸筋は重力に逆らって体を支えたり、姿勢を維持したり、強いジャンプをするときなどに働く筋肉で、大腿四頭筋や上腕三頭筋などがこれに当たります。

一方、屈筋は体を素早く折りたたんで防衛姿勢を取るような場合に働く筋肉で、大腿二頭筋（ハムストリングス）、上腕二頭筋などがこちらに分類されます。

関節を伸ばすときに働く筋肉が伸筋、逆に、関節を曲げるときに働く筋肉が屈筋と考えればいいでしょう。

体のどの部位においても、伸筋を担当する筋肉と、屈筋を担当する筋肉とがあり、屈筋が働いて縮むときには、伸筋はその動きをスムーズにするために適度にゆるんで調整します。

逆に、伸筋が働いて伸びるときには、屈筋が適度にゆるんで、その調整をします。

このように、一見同じように働いている筋肉も、1つひとつが固有の特性を持ち、役割も違います。そして、それぞれが助け合い、協力し合っています。その絶妙なバランスの上に、私たちのスムーズな動作が成り立っているのです。

筋力面バランス法は、互いに関係する筋肉の強さや動きを整えることで、腰や下肢関節に生じた障害や痛みを改善する運動法です。筋力を強化するといったタイプの運動ではないので、行いすぎで疲れたり、筋肉痛を起こしたりする運動法ではありません。

理由(2) 靭帯や腱、関節包を鍛えて柔軟にする（靭帯調整法）

靭帯調整法（8の字ゆらし）は、関節内の靭帯や腱、関節包を選択的に鍛え、柔軟にすることで、それぞれの働きを高める運動法です。

これまで、運動療法やリハビリと言うと、もっぱら筋肉ばかりに目が向けられ、筋肉と一緒に関節を動かし守っている靭帯などは、ほとんど無視されてきたのです。

CamScannerでスキャン

正確に言えば、靭帯や関節包は関節の中にあるために、運動で刺激を加えるのは難しい面があります。そのため、必要とわかっていても放置してきたのが実状かもしれません。

かくいう、私もその1人でした。

ただ、長い治療経験の中で、その必要性は痛感していました。開発のヒントは、やはり実践の中にありました。

変形性膝関節症の痛みを取る「ゆうきプログラム」の中に、うつぶせになり、ひざを90度に曲げた状態で、かかとをゆっくり回す運動法があります。

この方法を指導していると、痛むはずのひざを曲げる運動なのにもかかわらず、「股関節が適度に動いて気持ちがいい」とか、終わった直後に「股関節の痛みが軽くなった」「足が開きやすくなった」とおっしゃるかたが多いのです。

うつぶせでひざを曲げ、かかとをぐるぐる回すという運動は、ひざ関節と同時に、股関節も軽く動かすことになります。この「関節を軽く動かす」ということが関節内の靭帯や腱に適度な刺激を与え、それが痛みの軽減や可動域（動く範囲）を広げることにつながっているのかもしれない――。

そう考えた私は、患者さんの協力を得て、どのような動きが最も効果的かを調べ、これまでの膨大な治療データを洗い直すなどして研究と実践をくり返しました。

そのとき、ふっと頭に浮かんだのが「釘抜き」です。

打った釘を抜こうとするとき、ペンチで釘の頭を挟んで抜こうとしますが、引っ張っても回しても容易には抜けません。ところが、ペンチを8の字に回してみたところ、簡単に抜けたことを思い出したのです。

「8」という形の動きは直線や円運動とちがって、あらゆる方向にまんべんなく力が向かいます。まさに「∞（無限大）」そのものなのです。

釘を骨、刺さっている箇所を関節と想定すれば、これを靭帯や関節包をほぐす運動に応用できるのではないかと考え、角度や負荷のかけ方など、さまざまな面で工夫を加えて開発したのが8の字ゆらし、すなわち「靭帯調整法」でした。

以来、各関節に8の字ゆらしを取り入れて、多くの患者さんに実践していただいたところ、私の予想を上回るほどの成果が得られました。

今では8の字ゆらしは、「ゆうきプログラム」に欠かせない主力の運動となっています。

理由③　関節腔を広げて滑液の循環を高める（関節腔拡大法）

関節はよく動くことが使命ですから、結合部は常に滑らかに動くように二重三重の工夫がなされています。

まず、接している骨の頭部には必ず軟骨があり、クッションと滑りの役割を果たしています。さらに、その軟骨を関節包という薄い膜が包んでいます。

関節包は外層の線維膜（線維層）と内層の滑膜（滑膜層）の二層からなり、関節の接合部全体をくるんでいます。これが関節腔と呼ばれる関節のすき間（空間）です。

関節包の内側には滑膜があり、ここから滑液（関節内液）が出て関節腔を満たしています。これによって関節軟骨の細胞に栄養が供給されたり、関節にかかる圧力が和らげられたりしているのです。

また、滑液は軟骨の表面をツルツルにして、摩擦係数を軽減したり滑りやすくしたりすることにも役立っています。

関節腔拡大法は、この関節腔を広げて関節内液の循環を高めることを目的とした運動であり、次のような改善が期待できます。

- 軟骨をはじめとする関節内への栄養補給を促し、細胞の活性化を図る
- 関節を構成する関節包や靱帯の伸縮性を調整し、可動域を拡大する
- 滑膜の働きを正常なものに近づける
- 関節内液の循環を高めて痛みを緩和し、可動域を広げる

理由④　炎症ポイントの周囲を鍛えて強化する（荷重点調整法）

荷重点調整法とは、痛みが発生している炎症ポイントを避け、一時的に荷重点を移動し損傷が回復したあとに、元の荷重点に戻す方法です。

すなわち、関節周囲を鍛えながら炎症部の快復を待ち、改めて本来の正常な荷重点に移動するように靭帯や関節包、腱、さらに筋肉を調整し、炎症で傷ついたり壊れたりした組織を再生、強化していきます。

この方法なら、運動に痛みを伴うことはありませんし、炎症の快復も早くなります。言うなれば、「急がば回れ作戦」というわけです。

もう少しわかりやすくお話ししましょう。みなさんは「アプライドキネシオロジー」に基づいたテーピング技法をご存じでしょうか。

運動中にちょっと足をくじいた、ひざをひねったというような場合に、応急処置的にテーピングをすると痛みがかなり緩和され、短時間なら歩いたり走ったりできるようにもなります。

これは筋肉が動く方向（アライメント）をテープで整え、固定することによって、動いても痛みが発する場所に荷重がかからないようにするためです。

「ひざ・股関節ケア体操」の荷重点調整法は、こうした効果をテープではなく、運動に

CamScannerでスキャン

「関節体操」で健脚になれる7つの理由

①互いに関係する筋肉の強さや動きを整える

②靭帯や腱、関節包を鍛えて柔軟にする

③関節腔を広げて滑液の循環を高める

④炎症ポイントの周囲を鍛えて強化する

⑤負担を最小限に可動域を広げる

⑥日本人が総じて弱い伸筋を鍛える

⑦痛みの主原因となる関節に働きかける

よりも効果的なのです。

なぜなら、単に筋肉中の脂肪を燃焼させるだけではありません。

心肺機能の、筋肉の働きに欠かせない血管や神経、脳、筋肉を強化し、最終的には全身で使っている筋肉の強化をも図ります。

理由⑤　負担を最小限に可動域を広げる（パワースリップ運動法）

パワースリップ（関節筋力）は、「ひざ・股関節から体幹」の中では比較的新しい運動法になります。

やり方は非常に簡単。寝そべる股関節周囲の筋肉に力を溜め、滑らせるだけです（詳しくは94ページ参照）。なぜこれだけのことですか、股関節周囲の筋肉の強化・関節可動域の拡大に高い効果があります。

ひざに力を溜め、または下へ、ひざはただ力を加えます。ゆっくりでもやはりに圧力を加えないながらジャンプする様に滑らせないと、個人差はありますが、角度としては15～30度くらいの可動域の拡大が望めます。

小股関節の負荷でやれば、関節への負担は少なく、痛みを伴わずにすみます。それでいながら、関節の動きは確実に強化され、関節の可動域も自然に広がっていくのです。

CamScannerでスキャン

ひざ痛のパワースリップであれば、前脛骨筋や下腿三頭筋（腓腹筋やヒラメ筋）などのひざ下の筋肉や、膝蓋腱（ひざのお皿である膝蓋骨と脛骨をつなぐ腱）、さらに各種のひざの靭帯や腱なども調整されます。

その結果、ひざ関節の可動域が拡大し、痛みも改善されていくというわけです。

つまり、運動中の関節への負担を最小限におさえながら、最大限の効果を発揮する。これがパワースリップ運動法の特徴です。

筋肉の抵抗運動でも拮抗運動でもなく、ごく小さな力で伸筋と屈筋をバランスよく強化して関節の機能を高めるパワースリップは、8の字ゆらしとともに、従来にはなかった画期的な運動法として、「ゆうきプログラム」の中軸的な存在になっています。

また、パワースリップは、「ひざ・股関節ケア体操」のコンセプトである

- **安全で簡単にできる**
- **自宅で1人でできる**
- **短時間でできる**
- **痛みを伴わない**
- **他に例を見ない即効性が実感できる**

など、すべての要件を高いレベルで実現した運動法でもあります。

理由⑥　日本人が総じて弱い伸筋を鍛える（伸筋活用法）

筋肉には関節を伸ばすときに働く伸筋と、関節を曲げるときに働く屈筋とがあり、その強さのバランスを保つことが大切だということは、先にも述べました。

伸筋活用法は、前述の「筋力間バランス法」の一部とも言えますが、その中でも特に伸筋を選択的に鍛えるという点がポイントです。

なぜ伸筋なのかについては、明快な理由があります。

私たち日本人は生来、伸筋が弱く、屈筋が強い民族であるからです。逆に、欧米人などは伸筋が強くて屈筋が弱いという特徴を持っています。これは、生活動作を含めたいろいろな動きに、端的に現れています。

たとえば、剣です。

武士の刀の使い方は、一部の剣法を除いて「引いて切る」動きが一般的です。腕を引くという動きは関節を曲げる、すなわち屈筋が働きます。

逆に、西洋の騎士が使うサーベルは「伸ばして突く」動きが主です。腕を伸ばすときに働くのが伸筋であることは言うまでもありません。どちらも、強い筋肉を使ったほうが動かしやすいし、力も入るからです。

関節が変形するなどして痛みが出てくると、当然、関節の働きを支える筋肉のバランスも崩れてきます。

このとき、日本人の場合は総じて元来弱い伸筋の衰えが目立ちます。そのため、特に伸筋を強化する運動が必要になるのです。

理由⑦ 痛みの主原因となる関節に働きかける（上下関節活用法）

関節は、1箇所が独立して動いているわけではありません。多関節運動連鎖と言って、複数の関節が常に連動し、補い合いながら動いています。

特に、下肢の関節は腰、股関節、ひざ、足関節という上下の関節が密接な連動性を維持しています。

試しに、足関節をまっすぐ立てながら、ひざを曲げてみてください。足関節だけでなく、腰や股関節にも妙な力が加わるのがわかるでしょう。

これは、足関節がカバーしていない（働いていない）ために、ほかの関節がその働きを補おう（代償作用）として無理な力が入るためです。こうした不自然な動きが続いたらどうなるかは、言うまでもありません。

たとえば、ひざの痛みでも、単にひざ関節の問題だけではなく、腰や股関節、あるいは

足関節の不具合から来ていることが少なくありません。その場合は、まず火元になっている他の関節の問題を解決することから始めなくてはなりません。

そのためには、股関節や足関節の痛みを取るために、足関節やひざの治療を行う場合もありえます。

このように、関節という運動器をマクロ（巨視的）に捉え、互いの影響のあり方を明らかにし、それを治療に活用していくのが上下関節活用法です。

以上のように、「ひざ・股関節ケア体操」は①～⑦の理論に基づいた運動が組み合わさって構成されています。

関節の可動域を広げ、筋力間のバランスを取り、関節内の靱帯や腱に働きかけるといった方法で、１００歳まで歩ける強い足腰をつくる理論です。

次章では、すでに関節の痛みに悩んでいるかたに向けたアドバイスと、「痛み取り体操」のやり方をご紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

痛み・違和感を消す追加プログラム

CamScannerでスキャン

⑩ 痛みや歩行困難などの症状を改善させる

[illegible]

①準備体操（肩甲骨の回転運動）

↓

②「ひざ・股関節ケア体操」をいくつか

↓

③部位別の「筋膜取り体操」

[illegible]

なお、私の専門であるひざ痛と股関節痛に関しては、より多くの運動プログラムを拙著で紹介しています（『ひざ痛を自分で治す本』『股関節痛の94％に効いた！奇跡の自力療法』ともにマキノ出版）。興味があるかたは、そちらも参考にしてください。

なお、ここで強調しておきたいのは、「痛み取り体操」は股関節やひざ関節、足関節などの変形性関節症や脊柱管狭窄症（背骨を通っている脊柱管という管が狭くなって痛みやしびれが生じる病気）など、病気そのものの改善を目的とはしていないことです。

と言うより、骨の変形や軟骨の減少、さらに狭窄などの病変を運動療法で治すということ自体が難しいのです。

「ゆうきプログラム」を作成するうえで私が基本としたのは、**関節の変形と、痛みや歩行困難といった症状を、いったん切り離して考えることでした。**

それと同時に、「ゆうきプログラム」で、患者さん自らが自分の体に起こった問題（関節の痛み）を修正（治療）できることを目指しました。

ですから、私はどの患者さんに対しても、「病気そのものを治すことはできません」と申し上げたうえで、こう続けます。

「世間で言う病気は治せませんが、痛みを軽減し、歩くことや日常生活を以前の状態に近

づけることはできます」

少々、持って回ったような言い方になって恐縮ですが、つまり、こういうことです。

変形性膝関節症にしろ変形性股関節症にしろ、「痛み取り体操」を行うことで「変形」という関節の病気自体が治るわけではありません。

ただし、**関節は変形したままであっても、それによって発症している痛みの軽減や可動域の拡大を可能にすることはできます。**

ひざを例に挙げれば、関節の変形によって硬く縮まっている靭帯や腱、関節包といった関節周辺の組織や、さらには筋肉へも刺激を与えて柔軟にし、アライメント、つまり筋肉や骨、靭帯の並びや運動の方向性を調整することで、変形したひざの機能を補う。

その結果、変形というひざの病気はそのままでも、痛みや歩行困難といった病気がもたらす症状は改善されます。

九 「病気だけれど病気ではない」状態を目指そう

病気の元は治せずとも、症状を改善するのですから、「痛み取り体操」は根本治療ではな

く、対症療法です。でも、内臓などの病気と違って、変形性関節症の場合はそれでもじゅうぶんではないかと私は思っています。

誤解を恐れずに言えば、変形性関節症は生命にまで危険が及ぶ病気ではありません。90度近くまで腰が曲がっているのにもかかわらず、元気に、痛みもなさそうに農作業をされている高齢のかたを見かけることがあります。

関節が変形したままでも、ちゃんと動いて痛みも気にならないのなら、歩くことはもちろん、日常生活に大きな支障をきたすこともありません。

いわば、病気だけれど病気ではない——。「ゆうきプログラム」の目的は、そんな「よりよい形で病気と共存する」ことにあります。

ただし、「痛み取り体操」は決して万能ではありません。同じ関節や骨の病気でも、症状を改善できるものと、できないものとがあります。

たとえば股関節の疾患(しっかん)では、「痛み取り体操」が有効なのは、先天性の股関節症および変形性の股関節症、もしくは手術前・手術後のリハビリテーション（機能回復訓練）です。発育盛りのお子さんによく現れるペルテス病、また、化膿性(かのうせい)やウイルス性の病気による痛みは対象外になります。

ひざ関節や足関節についても同様です。ひざの疾患に関しては、主に対象となるのは、痛

みなどの症状が変形性膝関節症に起因するものとなります。

ひざ関節の骨折直後、脱臼直後、骨頭壊死、靭帯の完全断裂や半月板の水平断裂、細菌性や化膿性の疾患には不適応です。

水腫（水がたまった状態）の色が赤やピンクのかたは炎症性、また水腫が黒ずんだ色のかたは細菌性や化膿性の場合が多いため、どちらも不適応となります。

いずれにしても、**現在、下肢の関節に痛みがあるかたは、その原因がわからないままに運動を始められることはお勧めできません。**

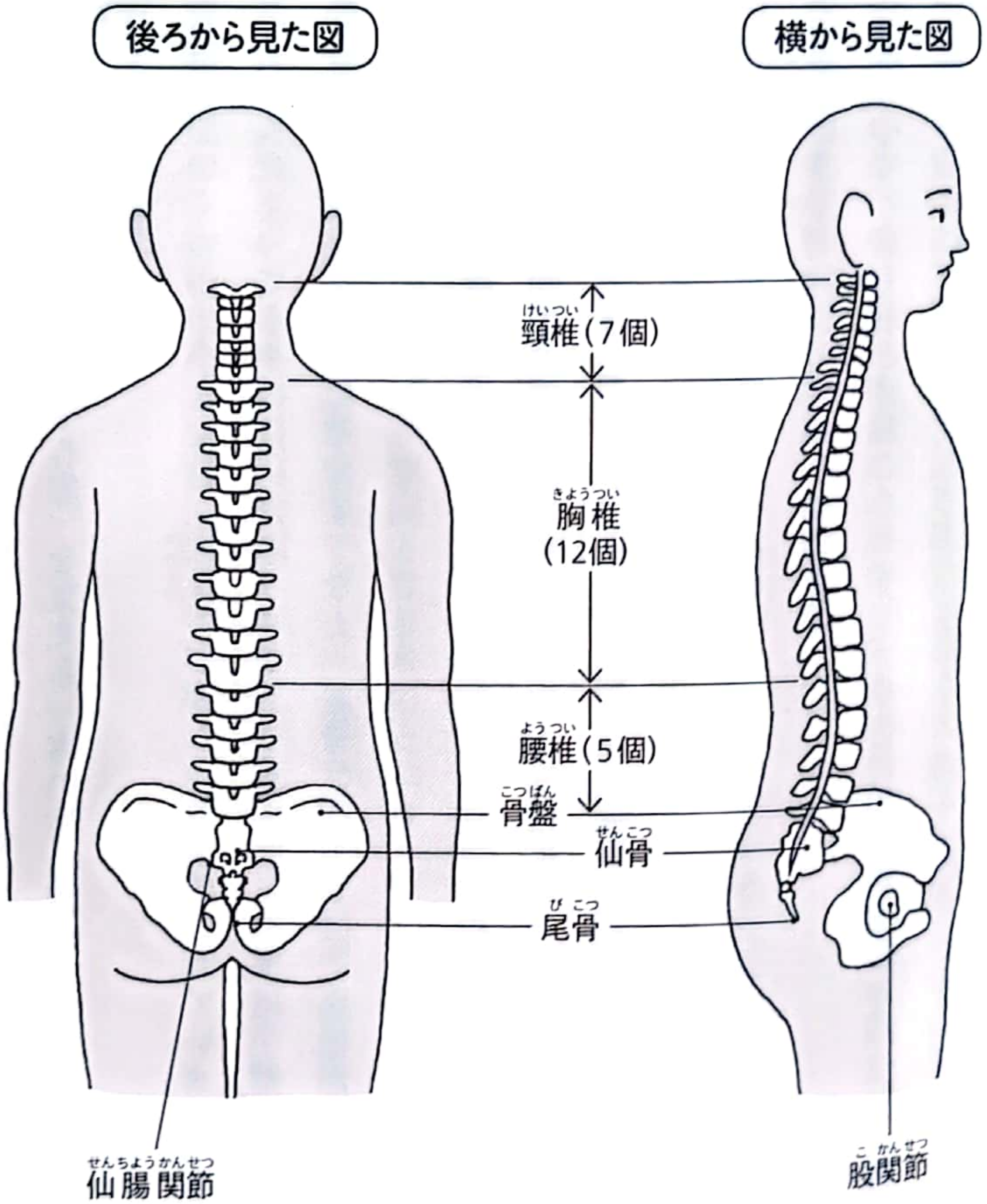
一度、整形外科の診断を受け、病名や症状の程度や状態をしっかり把握することからスタートするようにしてください。

腰のしくみと主な病気

ここからは、歩行に関する運動器を部位ごとに、構造やしくみ、その部位に起こることで歩行を困難にする病気、そして「痛み取り体操」のやり方を紹介していきましょう。

まずは、脊椎です。

脊椎・腰部の構造



CamScannerでスキャン

脊椎とは背骨のこと。脊椎は上から頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨とつながり、体幹（胸部から腹部にかけての体の中心部）を支える一本の柱を構成しています。そのため、脊椎を脊柱とも呼びます。

この脊椎は、いくつかの小さな骨（椎骨）が連なって構成されています。

椎骨の数は人によって多少の違いがありますが、基本的には頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙骨1個、尾骨1個が標準です。なお、尾骨は3〜5個の尾椎が融合する形でできています。

椎骨と椎骨の間には椎間板という軟骨があり、クッションの役割を果たしています。つまり、脊椎は椎骨と椎間板が積み木を重ねたような構造になっているのです。

ただ、このままでは不安定ですから、積み木の柱の側面を靭帯がしっかり取り巻いて、保護と支持をしています。

さらに、その外を腹筋や背筋をはじめとする各種の筋肉が支えることで、安定性と脊椎全体の柔軟な動きを可能にしているのです。

この脊椎の中で、最も痛みが起こりやすく、歩行に深くかかわる部位が「腰」です。

実は、解剖学的には、腰と呼ばれる部位はありません。私たちがふだん腰と言ったり考えたりしている部分は、通常、脊椎の下部から骨盤にかけて5個の椎骨が椎間板を挟んで

CamScannerでスキャン

連なっている部分（腰椎）を指します。

腰は上半身を支え、下半身とをつなぐ体の要です。第4腰椎と第5腰椎のあたりには、全体重の6割がかかっているとも言われます。それだけに日常における負担も大きく、痛みを伴うさまざまな故障が起こりがちなのです。

【腰痛を引き起こす主な病気】

●腰痛症

腰痛ほど原因が複雑で、解明されていない点が多い病気もありません。

あえて大別すれば、脊椎自体による異常から起こるもの、内臓疾患から起こるもの、そしてストレスなど精神的な問題が原因となるものとになるでしょう。

最も多いのが腰痛症と呼ばれる病気で、これは日常的に悪い姿勢を取っていたり、同じ姿勢を取っていたりすることが原因で起こることが多いようです。俗に言う「ぎっくり腰」も、この腰痛症の1つになります。

●椎間板ヘルニア

椎骨と椎骨の間にある椎間板の外側の線維が破れて、椎間板の中身の一部が外に出てし

まう障害です。脊柱管内を通る神経を圧迫することで、痛みを伴う場合があります。

ただ、発症の原因もきっかけもさまざまで、椎間板が飛び出ていても痛みは出ないケースもあるなど、不明な点も残されています。

●腰椎すべり症

腰椎骨の後ろ側にある上関節突起と下関節突起が分離し、椎骨が前に滑り出ることで痛みやしびれが発症するものです。

なお、関節突起間が分離せず、老化などによる椎間板の変性で上下の椎骨の並びにズレ（すべり）が生まれる「変性すべり症」もあります。

●脊柱管狭窄症

背骨（脊柱）の中には脊柱管と呼ばれる空洞があり、この中を、脳から伸びている神経の束（脊髄）や馬尾神経、神経根が通っています。

脊柱管が狭くなってくると、これらの神経が圧迫され、痛みやしびれなどの症状が現れます。これが脊柱管狭窄症です。

脊柱の中で狭窄が起こるのは、主として頸椎と胸椎、そして腰椎。中でも腰椎の割合が

CamScannerでスキャン

最も多いようです。

腰部脊柱管狭窄症の場合は、腰痛だけでなく、腰にある神経が足につながっていること から、下肢全体の痛みやしびれ、間歇性跛行といった症状が現れます。

間歇性跛行とは、歩いているうちに痛みやしびれが出るものの、少し休むと痛みやしびれが引いて歩けるようになるというものです。

腰痛症や、腰椎の椎間板ヘルニアといったほかの腰の病気と比べると、腰部の脊柱管狭窄症には次のような症状や特徴が見られます。

- 腰痛自体はそれほど激しくない場合が多い
- 腰痛は起床時や動き始めに現れやすく、背骨を後ろに反らすと痛みが激しくなる
- 痛みが出ても、体を前屈すると楽になる
- 動かずにいるときには痛みは出ない
- 活動が激しい人ほど発生しやすい
- 骨粗鬆症（骨がスカスカになる病気）が女性に多いのに対し、脊柱管狭窄症は男性に多い

腰の痛み取り体操 腰の「く」の字倒し

この体操の効果

- 股関節やひざの痛みを伴う腰痛を改善する
- 脊柱管狭窄症による腰痛を和らげる

1あおむけになって両手を左右に大きく広げ、両ひざを目いっぱい曲げます。

CamScannerでスキャン

②両ひざをそろえて、腰と背中を使ってひざを片側へ倒します。倒しにくい場合は、倒すときに上側にくるひざを胸に着ける感じで少し手前にすると、倒しやすくなります。

③②と反対側に両ひざを倒します。②③をくり返し、交互にひざを倒します。

*片側各3秒を、1日に20往復行います。

行う際の注意点

- ひざが床に着くまで倒す必要はなく、楽に倒せる角度まででかまいません。
- ひざを倒すときには、両肩が浮かないようにしましょう。
- 腰痛がひどくなる場合は中止してください。

CamScannerでスキャン

股関節のしくみと主な病気

右ページの図でわかるように、股関節は大腿骨の上端部（骨頭）が骨盤の両側下方にある寛骨臼（臼蓋）というくぼみに、はまり込む形状からできています。

球状の骨頭の表面は、滑りやすい軟骨で覆われています。

また、骨頭と寛骨臼との間には適度なすき間があり、これによって大腿骨がスムーズに動かせるようになっています。

さらに、骨頭と大腿骨をつなぐ大腿骨頸部という部分は、細くくびれた形状になっていて、これが関節結合部の自由な動きをあと押ししています。

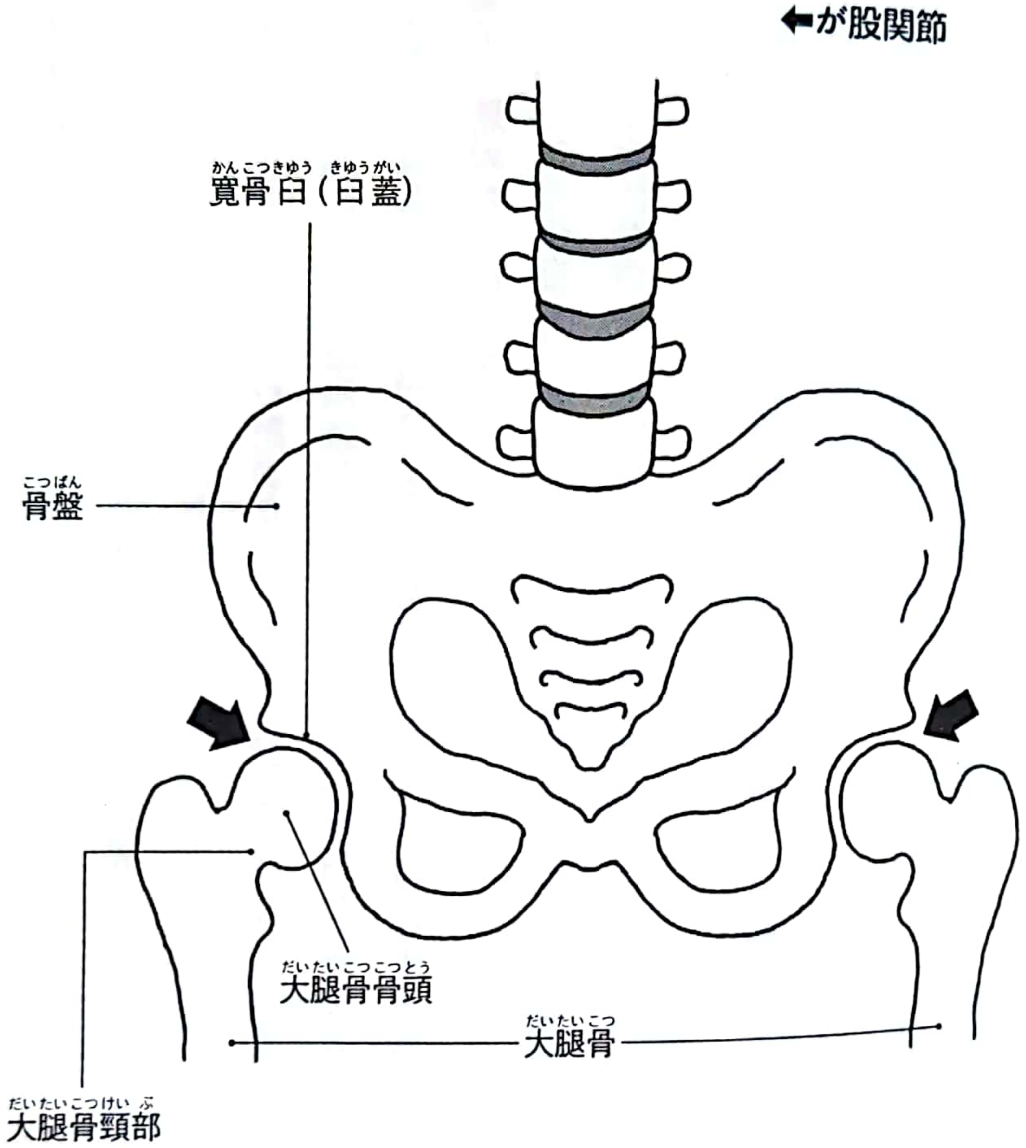
人間の股関節がほかの動物にはまねのできない複雑かつ自在な動きができるのは、こうした造形の妙があればこそです。

ただ、あくまでも股関節は足を動かすためのの、いわば機械。どんなに精巧にできている機械でも、それを動かす動力がなくては動きません。

そのための大切な動力が、お尻の大臀筋や中臀筋など、股関節を支えている多くの筋肉群になります。

CamScannerでスキャン

股関節の構造



【股関節痛を引き起こす主な病気】

●変形性股関節症

股関節の軟骨がすりへったり、接合部の骨が変形したりして起こる病気です。

変形性股関節症には、一次性と二次性があります。

一次性は、生活動作の習慣や肥満など、原因が特定しにくい変形です。

二次性は、先天性股関節脱臼（生まれつき股関節が脱臼している状態）や臼蓋形成不全（股関節は大腿骨骨頭が寛骨臼へはまり込んでいるが、このはまり込みが浅い状態）からくるものなど、原因が明確な変形を指します。

一般的には、先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全であった人が、加齢に伴って筋力が衰えたり、不自然な生活動作が長期間続いたりすることで、この病気を発症するパターンが多いようです。

症状としては、主に動いたり歩いたりする際の痛みで、変形の進行に伴って痛みが激しくなります。

また、痛みの激化に伴い、歩行困難に陥るケースも少なくありません。

変形性股関節症の病態の進行は、大きく前期、初期、進行期、末期の4期に分けることができます。

CamScannerでスキャン

前期＝寛骨臼と大腿骨骨頭とのすり合わせはよく、軟骨も壊れていないものの、寛骨臼の屋根の部分が小さくなってくる

⬅

初期＝軟骨が局所的にすりへり、関節のすき間（寛骨臼と大腿骨骨頭の間）が狭くなる

⬅

進行期＝関節のすき間がほとんどなくなり、骨の変形も進む。また、骨に穴が開いて空洞ができ、痛みが最も激しくなる

⬅

末期＝寛骨臼の屋根がなくなるなど、骨がすっかり変形してしまう。軟骨は完全に消失し、関節部は骨と骨がくっついたような状態。ただ、痛みはむしろ軽くなる傾向がある

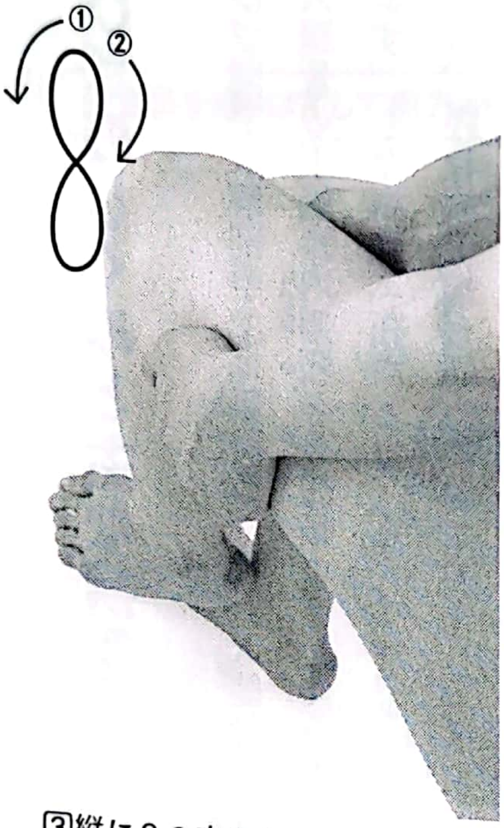
股関節の8の字ゆらし（イスに座って）

この体操の効果

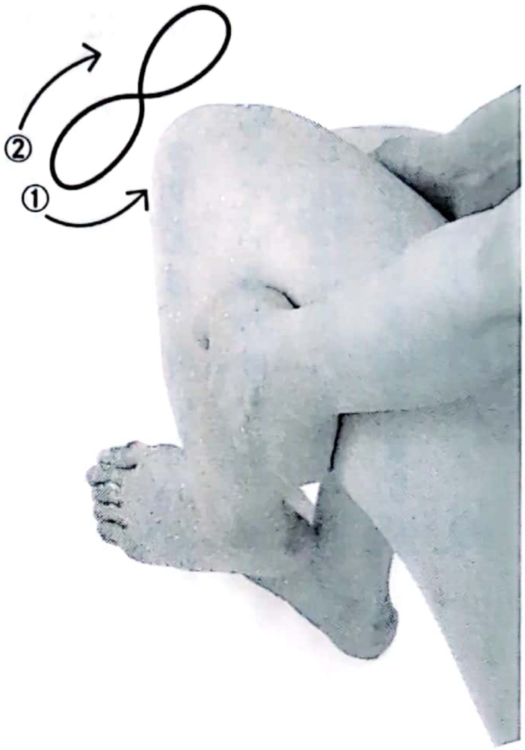
- 股関節の可動域を拡大し、変形を防ぐ
- 股関節を保護する靱帯や関節包、および筋力の働きを調整する
- 座骨神経痛（ざこつしんけいつう）、脊柱管狭窄症の症状（痛みやしびれ）を改善する
- 腰椎すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱側弯症（せきちゅうそくわんしょう）を改善する

①イスに座り、両ひざの間を握りこぶし1つぶん開けます。開きが悪いほうの太ももの裏側に両手を回して支えます。

CamScannerでスキャン



③縦に8の字を描きます。次に、逆回しで縦に8の字を描きます。



②支えた足のひざ頭で、横に8の字を描きます。次に、逆回しで横に8の字を描きます。

＊横、逆横、縦、逆縦の4パターン各15回ずつを1セットとして、痛みの軽い人は1日1セット、痛みが重い人は1日3セット行います。

行う際の注意点

- 8の字はできるだけ小さく描いてください。
- ひざ頭は股関節より上にならないようにしてください。
- 股関節をひねったりこねたりしないように注意して行ってください。
- 8の字が描きにくいかたは、横に8の字を描くときは「い」、「逆い」を、縦に8の字を描くときは「Z」、「逆Z」をイメージして行ってください。
- 筋力のあるかたは、手を添えずに行ってください。
- ひざや股関節に痛みが発生した場合は、すぐに中止してください。

CamScannerでスキャン

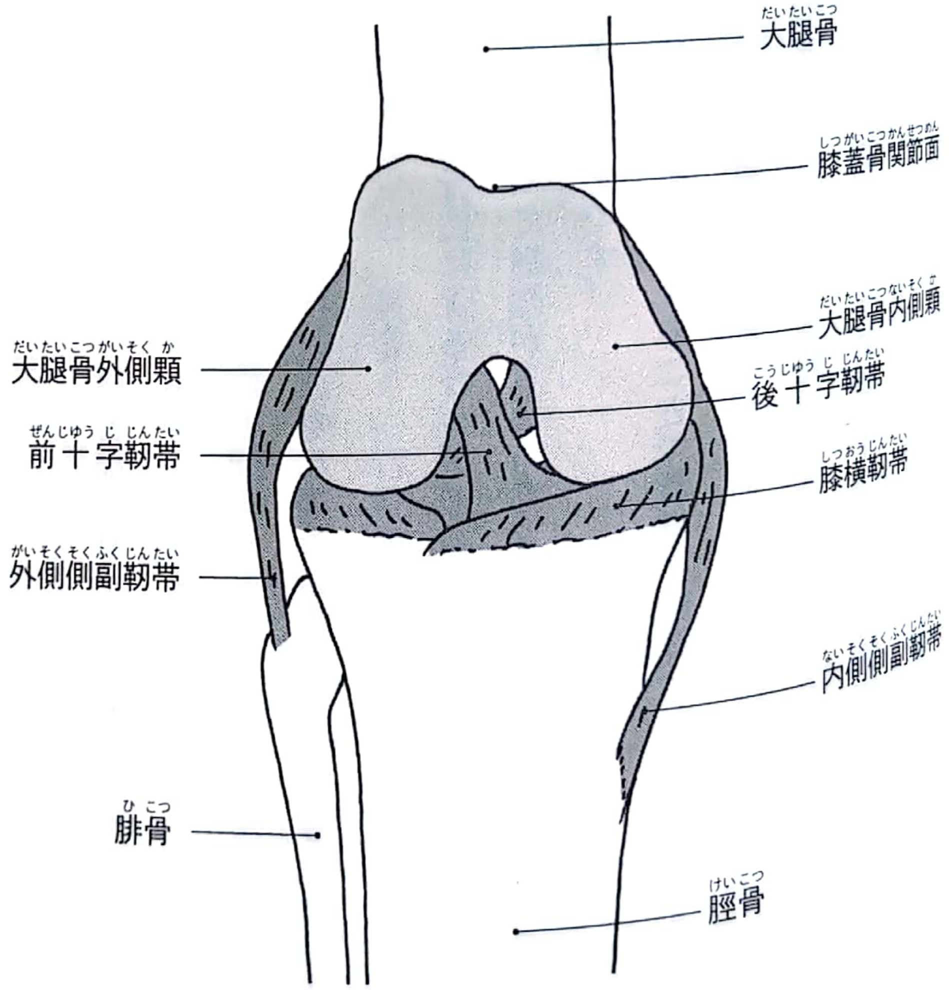
ひざのしくみと主な病気

ひざ関節（解剖学では膝関節）は、大腿骨と脛骨（すねの骨）を結ぶ関節部です。
大腿骨の下端は内側顆と外側顆の2つに分かれており、どちらも先端はやや丸くなっています。ちなみに「顆」とは、「小さくて丸いもの」という意味です。
一方、脛骨の上端も同様に内側顆と外側顆があり、こちらの先端は浅い凹状になっています。
そして、大腿骨下端の内側顆は脛骨上端の内側顆に、大腿骨下端の外側顆は脛骨上端の外側顆に、それぞれ収まっています。
つまり、ひざ関節は、丸い骨の表面（大腿骨下端）を、くぼんだ骨（脛骨上端）が滑るようにして動いているわけです。
もちろん、これはごく大まかな話です。実際の動きは、筋肉、軟骨、半月板、膝蓋骨、靭帯、腱、関節包など、さまざまなパーツ（組織）が綿密に、かつ相乗的に機能しあっています。

CamScannerでスキャン

ひざ関節の構造

膝蓋骨を取りはずして前方から見る



CamScannerでスキャン

【ひざ痛を引き起こす主な病気】

●変形性膝関節症

ひざ関節の軟骨がすりへったり、接合部の骨が変形したりして起こる病気です。ひざ痛に悩む人の大半が、この疾患によるものと考えられます。

主な症状は、股関節の変形性関節症と同じく、激しい痛みです。最初のうちは少し違和感を覚える程度だったのが、進行とともに痛みが激化し、歩けないほどの痛みに進行することも珍しくありません。

変形性膝関節症は、退行性によるひざ関節の骨、軟骨、靭帯などの病変です。退行性とは、細胞の機能低下によって細胞が本来の働きをしなくなり、細胞の形が変化したり、あるいは固まったりすることです。

この病気は、関節を長年使用することで軟骨が摩耗（まもう）する（すりへる）ことが主な原因と一般的にはされていますが、私の考えは少し違います。

軟骨の状態がポイントになることには変わりありませんが、軟骨が摩耗するのではなく、軟骨自体が病変を起こし、弾力性が低下する（＝機能が低下する）ことが原因になると考えているのです。

このメカニズムは、変形性膝関節症にとどまらず、股関節、足関節などの下肢関節のみ

CamScannerでスキャン

ならず、すべての関節にある程度共通する現象と言えます。

軟骨が弾力性を失うことで起こる最大の問題は、関節を構成している靭帯や腱、関節包の組織が拘縮し、関節全体の可動域が狭くなることにあります。

「関節の可動域が狭い」ということは、「うまく動かない」ということですから、無理やり動かすと、それに対応する部位が炎症を起こしたり、変形が進んだりといったことが起こります。

●靭帯や半月板の損傷

先ほどお話ししたように、負担がかかるひざ関節は、前十字靭帯や後十字靭帯、内側側副靭帯や外側側副靭帯など、数多くの靭帯でガッチリと保護されています。

それぞれの靭帯が損傷すると、歩行やスムーズな動きが難しくなります。

また、ひざの大腿骨の下でクッションの働きをしている半月板の損傷もあります。これらの損傷は、スポーツ中などに多く起こります。

ひざ関節の痛み取り体操 足の内曲げ・外伸ばし

この体操の効果

- 半月板の位置を正常にし、膝蓋骨（ひざのお皿）の動きを円滑にする
- ひざの可動域を拡大する
- ロッキング（ひざが円滑に動かなくなる状態）を改善する
- 正座ができるようになる

①上半身を起こした状態で、両足を前方に伸ばして床に座ります。

②足を腰幅に開き、痛む側の足の親指を内側に倒し（写真は左足が痛む場合）、軽くひざを曲げます（ひざ裏を10㎝程度、床から浮かせた状態になります）。

CamScannerでスキャン

③②の状態から、足の親指を体の外側に向けます。

④そのままひざを伸ばします。

②～④を一連の動きとして、15回くり返します。

行う際の注意点

- いずれの動きも、常にかかとを床に着けたままの状態で行ってください。
- 痛みのないほうの足は、行わなくてもかまいません。
- 運動中にひざに痛みが発生した場合は、すぐに中止してください。

CamScannerでスキャン

足関節のしくみと主な病気

足関節は、俗に足首と呼ばれている部分にある関節です。下腿には、脛骨と腓骨という2本の骨があります。脛骨の下端が内くるぶし、腓骨の下端が外くるぶしにあたります。

足関節は上が腓骨と脛骨、下は距骨が靭帯でつなげられる形で構成されており、下腿の骨と距骨の間の関節ということから、距腿関節とも呼ばれます。主に、爪先を上下に向ける動きにかかわっています。

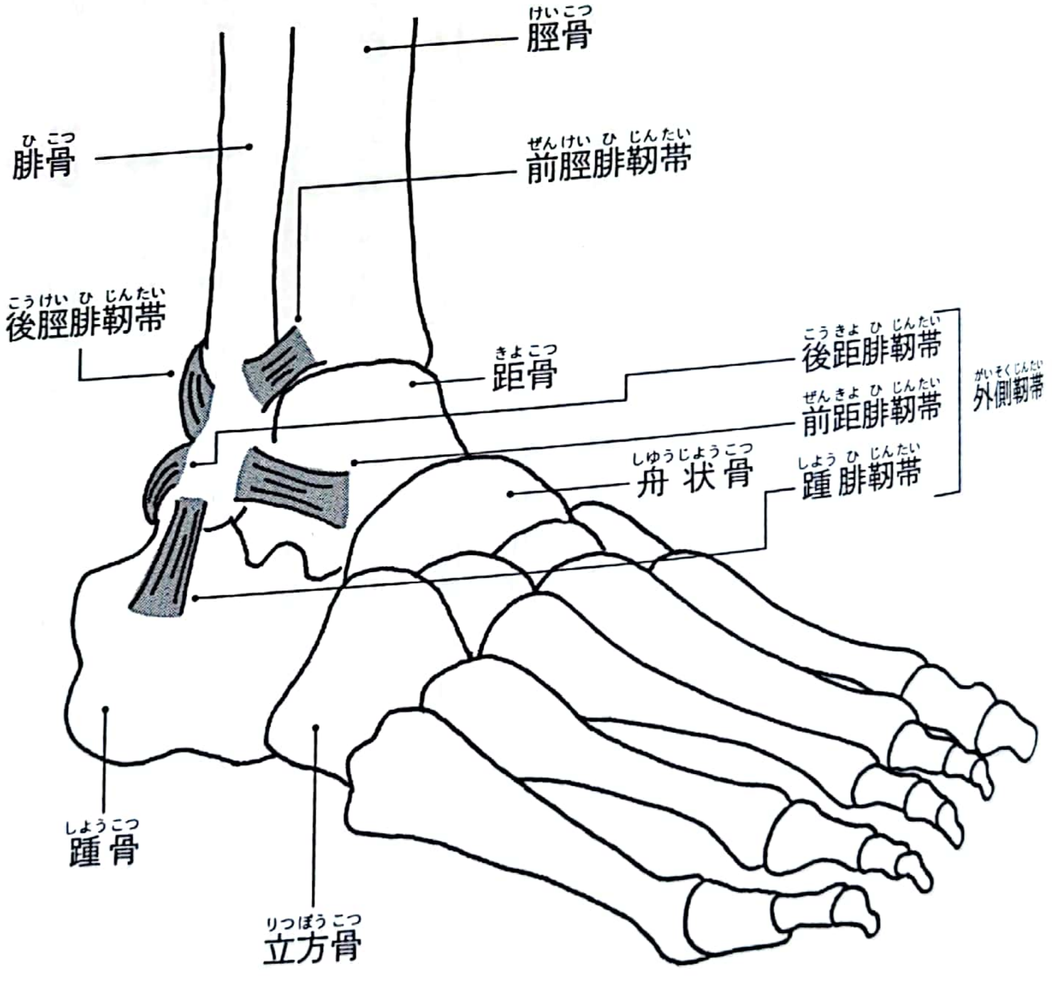
体の最も下に位置する関節で、特に重い負荷や衝撃がかかります。さらに、全体重を支えながら関節を動かさなければならないので、周囲を強靭な靭帯や腱でガッチリ補強し、衝撃や負担に強いしくみになっています。

【足首痛を引き起こす主な病気】

●変形性足関節症

股関節やひざ関節ほど一般的ではありませんが、足首（足関節）にも変形障害はありま

足関節の構造



す。それが、変形性足関節症です。

メジャーな股関節やひざ関節に隠れがちですが、実は足首の痛みに悩んでいる人は多いようです。

変形性足関節症は歩き始めや、階段の上り下り、長時間の歩行や立ち仕事のあとに痛みが起こりやすくなります。徐々に足首の腫れや変形が起こり、動きが制限され、正座や坂道での歩行が不自由になります。

ただ、私は足首に関しては、足関節自体の障害以上に、腰や股関節、ひざ関節といったほかの関節の状態を表すメッセンジャー的な部位として注目をしています。

たとえば、次のような具合です。

腰に問題がある場合

↓

足首が外に向きやすく、がに股で歩いている人が多い

股関節に問題がある場合

↓

股関節が変形、もしくは損傷している側の足首から足部にかけての尖足や、内反傾向が

見られる

ちなみに尖足とは、爪先が伸び、足首が底側に屈曲する変形のことです。立ったり歩いたりするときも、かかとが床に着きません。また、内反は足首から先がカニの手のように内側に反っている状態を指します。

ひざ関節に問題がある場合

⬅ 脛骨から下が内側にねじれ、足首から先も内旋する傾向が強い

●腱や靭帯の損傷

全体重を支え、地面が近い足関節は、階段を踏み外して足首をひねるねんざ（足関節の靭帯の損傷）、スポーツ障害として起こるアキレス腱の断裂など、さまざまなトラブルに遭いやすくなります。

腱や靭帯の損傷については程度もありますが、組織の修復を待てば、歩行が可能なまでに回復できることがほとんどです。

足関節の痛み取り体操 足首の8の字ゆらし(床に座って)

この体操の効果

- 足関節の可動域を拡大する
- 転倒を防止し、圧迫骨折の危険を少なくする
- ひざや股関節、腰への負担を軽減する

①上半身を起こして床に座り、両足をまっすぐ前に伸ばします。

CamScannerでスキャン

行う際の注意点

- 8の字はできるだけ大きく描いてください。
- 8の字が描きにくいかたは、横に8の字を描くときは「い」「逆い」を、縦に8の字を描くときは「Z」「逆Z」をイメージして行ってください。
- ポキポキと音のすることがありますが、腱の音ですので心配はありません。
- 運動中、足首に痛みが発生した場合は、すぐに中止してください。

＊横、逆横、縦、逆縦の4パターン各15回ずつを1セットとして、1日に2～3セット行います。

③縦に8の字を描きます。次に、逆方向に縦に8の字を描きます。

②左右の足のかかとをそろえて、足首全体で横に8の字を描きます。次に、逆方向に横に8の字を描きます。

CamScannerでスキャン

第5章

歩行にまつわる日常生活Q&A

CamScannerでスキャン

Q. ウオーキングを行う際の注意点は？

ウオーキングは、筋力強化はもちろん、精神的にもすばらしい効果を持つ運動です。現在痛みがないかたは、運動不足の解消や心身のリフレッシュのために習慣にしましょう。

しかし、すでに痛みがあるかたは、無理をしてまで行う必要はないと考えています。歩くことは、関節に衝撃やひねりなどの負担をかけることになるからです。

特に、痛みが出始めたからと急にトレーニングの必要性を感じてウオーキングを始めた場合や、運動慣れしていないかたは、ケガや故障といったトラブルに見舞われる例も多く見られます。

痛みのあるなしにかかわらず、関節の状態をよくする（悪くしない）ために、ウオーキングの際には以下の点を必ず守ってください。

①ウオーキング前の準備体操と、終わったあとのクールダウンを必ず行う

CamScannerでスキャン

「ゆうきプログラム」の中でウオーキング前後のケアとしてお勧めしているのが、8の字ゆらしです。こちらについては次項をご覧ください。

②下肢（足全体）の運動器に病気や痛みがあるかたは、事前に医師と相談する

病気や症状によって、ウオーキングを行っていいのか悪いのか、行うにしてもどのくらいの時間や距離ならよいのかが異なります。事前に必ず担当医に相談してください。

③時間や距離にこだわらない

1日30分歩く、毎日歩くなど目標を設けるのはいいことですが、それにこだわって無理をするのはよくありません。痛みや不安などを感じたら、歩き始めたばかりでも勇気を持って中止するようにしましょう。

④なるべく同行者とともに行う

できるだけ、同行者と一緒に歩きましょう。特に痛みが出ているかたは、1人だといざというときに帰れなくなったり、不意の出来事に対応できなかったりします。配偶者やウオーキング仲間など、ふだんの様子を知っているかたが一緒だと安心です。

⑤必ず水分を携行する

1年を通じて水分は必ず携行し、のどが渇いたと感じる前に水分を補給しましょう。

⑥絶対に無理はしない

自分の体調や身体能力に応じて、歩く速度、距離、歩行方法を考え、絶対に無理はしないようにしましょう。

Q. ウオーキング前にお勧めの準備運動は？

どの関節に対しても、8の字ゆらしが有効です。

年輩の読者のかたはご存じと思いますが、子どものころによく遊んだ玩具に「竹へビ」という笛がありました。椎骨（ついこつ）（背骨を構成している小さな骨）のような小さな竹が針金でいくつもつながっています。

一方の端は、数個の穴が空いた笛の部分、他方の端はヘビの頭の形です。笛の部分を

CamScannerでスキャン

持って軽く振ると、そこを支点として全体がクネクネ動きます。

関節と筋肉は、この竹へビのようなものです。

竹へビが壊れるのは、たいていは小さな竹をつないでいる部分（関節）の針金が錆びて動かなくなることから始まります。

そうなると、いくら振っても先端まで動きが伝わりません。かまわずに強く振れば、針金が切れてバラバラになってしまいます。

竹へビの動きを元に戻すためには、針金の錆を落とし、接合部がよく動くようにしなくてはなりません。関節と筋肉の関係も、この竹へビと同じで、まずは関節の不具合から治すことが先決です。

そのあとに筋肉と靱帯の調整をしていくのが、合理的なリハビリテーション（機能回復訓練）になるのです。

竹へビの針金は、人体の関節で言えば靱帯や関節包や腱に当たります。そして、人体の針金を磨くのにお勧めなのが、8の字ゆらしというわけです。

ウオーキング前には、必ず行うようにしましょう。また、8の字ゆらしはウオーキング後のクールダウンにも有効です。

なお、ウオーキング後に筋肉のほてりや痛みなどを感じた場合は、消炎鎮痛剤の塗布を

お勧めします。

Q. 歩いて足が疲れたときに効果的な体操はありますか？

「フラフープ8の字ゆらし」がお勧めです。

壁や椅子などに片方の手をついて体を安定させ、足は肩幅に開きます。その状態で、フラフープを回すようなつもりで、腰で大きく8の字を描いてください。そのまま、ひざ、足首と順に移っていただくと効果的です。

また、フラフープ8の字ゆらしで足の疲れや重だるさが取れても、それ以上は無理をせず、その日のウオーキングはとりやめて帰途につくようにしましょう。

なお、痛みを我慢して歩くのは絶対に避けてください。

ウオーキングは、日常的に足腰の筋肉を強化する方法としては最も簡単で負担も少ない運動と言えますが、痛みを押してまでやってはいけません。

痛みは筋肉（体）の悲鳴であると同時に、訴えでもあります。これは「ゆうきプログラム」にも言えることですが、ウオーキング中や運動中に痛みが出たら必ず中断し、様子を

見るようにしてください。

休んでも痛みが引かないようであれば、その日の運動は断念し、しばらくは運動を休んでください。

何日かそれで様子を見て、痛みが軽減してきたら再開してみてください。

Q. ウォーキングに適した靴は？

クッション性が高く、爪先とかかとの高低差が3〜4cm程度あるウォーキングシューズを選んでください。

また、次の点も大切ですから、靴選びの際には留意しましょう。

- **靴ひもで固定できるタイプで、簡単に脱げないもの**
- **靴底が滑りにくいように工夫されているもの**

ひざや股関節に慢性的な痛みがあるかたは、痛む側の足のかかとの幅が狭くなっているため、足が靴の中で遊ぶ状態になることがよくあります。

これだと歩くときに不自然な力が加わりますし、転倒の危険性もあるので、しっかり固

CamScannerでスキャン

●8の字ゆらしなどで、関節の可動域（動く範囲）を広げる準備体操を行う
●万が一のために、テーピングなどの固定用具や湿布薬を持っていく
●急な冷え込みは関節に悪影響なので、冷え対策のじゅうぶんな用意をしていく

Q. 歩く距離や時間に目安はありますか？

股関節にしろ、ひざ関節にしろ、痛みのあるかたがウオーキングの適正距離や時間をつかむためには、「ウオーキング1行日誌」をつけることをお勧めします。

チェック項目は、日時、天候、歩行コース、歩行時間、翌日の筋肉痛、歩数の評価などです。以下のような感じで記録します。

【日時】 平成30年4月1日
【天候】 曇り
【歩行コース】 自宅→A公園。A公園の外周を3周して自宅へ
【歩行時間】 約1時間
【翌日の筋肉痛】 太ももの前側に軽い張り

【歩数】３０００歩
ウオーキングに限りません。買い物でも、仕事でも、その日歩いたときのデータを、できるだけ細かく取るようにします。
そのデータを分析し、どういうときに、どんな状況で痛みが出たかを検討します。それをウオーキングの目安にし、決して無理はしないようにしましょう。
私も患者さんにはウオーキング1行日誌をつけていただき、それを見て、実際のアドバイスを行うようにしています。

Q.変形性関節症の痛み改善にも有効ですか？

変形性関節症の痛みや症状が重い間は、ウオーキングをお勧めしていません。水平移動（歩行）も関節には負担になるからです。
ただ、運動不足の解消やストレス解消が、痛みの軽減に役立つ面も軽視できないことから、「痛みを押してまでは行わない」という条件のもとで行うのはいかがでしょうか。
その際には、以下の点を守ってください。

●軽い症状でも、念のために杖を用意する
●体重や衝撃を吸収するウオーキング専用シューズを履く
●飲み物や着替えなどの荷物はリュックにまとめて入れ、背中に背負って歩く
●砂利道や土の道、坂道や階段を避け、できるだけ平坦な舗装道路のコースを選ぶ
●足の指を外側に向けたがに股歩行で、足の親指と小指にできるだけ力を入れる

ただし、この歩き方で痛みが出るようなら、すぐに中止してください。

転倒に関する質問

Q. 高齢者はなぜ転倒しやすいのですか？

転倒は、筋肉、神経系、感覚器、さらに中枢神経の機能の低下によって、体の運動能力、バランス感覚が衰えることから起こりやすくなります。

要するに、動作を行ううえで体のコントロールが上手にできなくなって、つまずいたり障害物にぶつかったりして転ぶわけです。

特に、長くつま先を使うような動作をするときにおいて、次の動作に影響を及ぼすものがくることが第1章の原因になると考えられます。

肉離れならずとも、骨折や打撲、ねんざ、肉離れといった筋肉の損傷を起こしています。筋肉のかたさは筋肉にかかる負担の増加につながるため、さらに結果的につながるケースも多くあるのです。そのため、筋肉の柔軟性が非常に大切なのです。

Q.肉離れ予防のための運動はありますか？

肉離れを防ぐためであれば、それほど強い筋力は必要ありません。柔軟性に優れた筋肉の筋力を強化すれば、肉離れを予防することは可能です。

これまでに紹介した運動の中では、「太もも裏のストレッチ」(70ページ)や「ふくらはぎのストレッチ」(64ページ)が有効です。

もう一つは、足首（足関節）や足の裏の筋力強化と可動域の拡大です。足首や足は体にかかる負担を軽減し、全身のバランスを総合的に整える場所です。

これまであまり注目されていませんでしたが、多くにも肉離れを防ぐにも、しっかりした

筋力や可動域が必要とされます。「足首の8の字ゆらし」(78ページ)など、足首を強化、またはは可動域を拡大する運動で、日ごろから鍛えることを心がけてください。

ちなみに、若い人は前方に転ぶのに対し、お年寄りは後方に転ぶ率が圧倒的に高い特徴があります。

高齢者が後方に転倒するのには、主に次のような理由が考えられます。

- **背中が曲がっているために骨盤が後傾し、ひざを軽く曲げて歩く人が多い**
- **歩行速度が遅い**
- **かかとに体重をかけて歩きがち。つまり、重心が後ろになっている**
- **足首の可動域が狭くなっている**
- **各関節の可動域の低下**
- **伸筋と屈筋のバランスが悪くなっている**
- **足底筋の筋力低下や足指の筋力低下で、ふんばれなくなっている**
- **下肢のバランスの立て直しはある程度できても、上半身の立て直しができない**

前に転んだ場合は手でカバーしたり、受け身を取ったりすることができますが、後ろへ転んだ場合は有効なカバーができません。

ほとんど無防備のまま転ぶので、それだけケガをしやすく、また、股関節の骨のダメージが大きくなりやすくもなるのです。

「ゆうきプログラム」は高齢のかたでも行えますから、第3章の「ひざ・股関節ケア体操」を毎日2〜3回でも行い、転倒防止や下半身強化に役立ててください。

Q. イスに座ったときや立ち上がるときの痛み対策は？

イスから立ち上がる前に軽く、124ページの「足の内曲げ、外伸ばし（ひざ関節の痛み取り体操）」を行うと、楽に立てるようになります。

なお、124ページでは床に座って行うやり方を紹介しましたが、これをイスに座った状態で行いましょう。

CamScannerでスキャン

Q. ひざに痛みがあるときは安静が一番ですか？

症状によりけりです。骨折や切り傷がある場合、あるいは靭帯が断裂している場合などは、そのケガが治癒するまでは安静が必要です。

しかし、そうした大きな障害を伴わない痛みや多少の熱感（腫れやはてり）程度なら、特に安静の必要はなく、ふだんどおりの生活を送ってかまいません。

ただし、同じ痛みでも、ズキズキとうずくようなタイプの場合には安静にしたほうがよいでしょう。

よくわからないときは、まずは無理な動きは控え、信頼できる整形外科医の診断を受けるようにしてください。

Q. ひざにたまった水を抜くとクセになりますか？

確かにそういう傾向はあります。ただし、その責任は患者さんご自身にあると言ってい

いでしょう。

医療機関で水を抜くとスーッと痛みや腫れが楽になり、いかにもひざが治ったかのような錯覚に陥ります。

結果、動きすぎるため、また水がたまってしまうのです。

水を抜いたあとはいいのですが、その後2〜3日は安静にし、夜はひざの裏からかかとの間にもう1枚の厚手の座布団などを入れ、ひざが心臓と同じくらいの高さになるようにして寝てください。

また、ひざに軽く弾性包帯を巻くのも効果的です。

なお、ひざに水がたまりやすい人には、「ひざのマッサージ」がお勧めです。

【やり方】

①床に上半身を起こして座る

②両足を伸ばし、水がたまっているほうのひざを軽く曲げて立てる

③立てたひざの裏側に両手のひらを当てて、太ももの裏側を付け根に向かって軽くなで上げる

※ひざに腫れや熱、激しい痛みがあるときは行わないでください。

Q. 変形性股関節症の人が歩くときの注意点は？

痛みが軽いかたでも、なるべく杖を使って歩いてください。

また、体重や衝撃を吸収するウオーキング専用シューズを履き、できるだけ平らな舗装道路を選んで歩くようにしましょう。

土の道路や砂利道は滑ったり、つまずいたりして転びやすく、階段や坂道は股関節に衝撃がかかりやすいので、できるだけ避けるようにします。

股関節への負担を少なくする歩き方のコツは、足の指を外側に向けて、俗に言う「がに股開き」で歩くことです。

もう1つ、ポイントがあります。それは、踏み出す足の親指に力を入れるようにすることです。

ただし、この歩き方で痛みが出るようなら、すぐに中止してください。

Q. 股関節痛を感じにくくする生活動作のコツは？

一日の生活パターンを追いながら説明しましょう。

●起床

体をひねったり、急いで起き上がったりするのは避けましょう。

●台所仕事

流し台に向かうときは台に対して平行に立ち、足は腰幅に開き、足指を外に向けます。左右や後ろを振り向いて物を取ったり作業をしたりするときは、上半身だけをひねるのではなく、全身を正対するように向け直します。

また、高いところの物を取ったり置いたりする場合は、体が反り返らないように注意してください。

食器などの持ち運びは、できるだけキャスターを使って行うようにしたいものです。

CamScannerでスキャン

●トイレ・浴室

トイレはできるだけ洋式にしましょう。和式の便器の上にかぶせて使える洋式便器も市販されています。

また、便座に腰かけたときに、股関節がひざ関節よりも上になるような便器を選びましょう。入浴は、台所仕事と同様の考えで行ってください。

●掃除・洗濯

掃除は、ひざをついての拭き掃除や掃き掃除は避けてください。また、膝への負担は大きくなるので、掃除機ではなく長い柄のモップなどを使用するとよいでしょう。

洗濯は洗濯物を干すときが要注意です。体を反らす姿勢は股関節の負担も大きくなるので、物干し竿はできるだけ低い位置に置くようにしてください。

●休憩

畳の部屋では立ち座りの際に、股関節に負担がかかりやすくなります。テーブルのへりなど、何か体重をかけられる物に手を置きながら行うようにしましょう。

ソファーに座る場合は、ソファーの硬さと高さに注意してください。[illegible]

CamScannerでスキャン

らかいクッションのソファーは避けたほうがいいでしょう。
高さは、腰を下ろしたときに股関節がひざ関節よりも高い位置にくるソファーをお勧めします。

●買い物

歩いて行くときは、特に靴がポイントです。クッションが効いていて、靴底が3～4㎝高くなっているようなウオーキングシューズが適しています。靴の選び方については、139ページを参考にしてください。

歩行時には、体重を股関節に少しでもかけないためにも、杖やカートの活用をお勧めします。

カートは引くのではなく、押して歩いてください。買った物は、抱えたり手に持ったりせずに、カートに入れるか、リュックに入れて背負うようにしましょう。

●入浴

股関節に痛みがあると、左右の足の筋力バランスが崩れるために、特におふろ場で滑ったり転んだりしやすくなります。

CamScannerでスキャン

動くときは常に、壁や手すりなどで体を支えましょう。最近は滑りにくい素材の絨毯や床材もあるので、一度検討されてはいかがでしょうか。

●就寝

布団よりもベッドがお勧めです。押入れへの布団の出し入れをしなくてもいいので、そのぶん、体のひねりなどの股関節によくない動きを避けることができるからです。

足首に関する質問

Q. 突然足首が痛くなった原因は?

[illegible]

[illegible]

なお、ケガをした直後は、腫れや痛みが増す場合もありますので、入浴などは避けてください。程度にかかわらず、腫れがあるときは、冷湿布をして体重をかけないように過ごしましょう。

Q. よく足をひねってしまうのは、足関節の問題ですか？

脚長差（左右の足の長さの差）があると、短いほうの足をひねったりねんざしたりといったことが多いようです。

また、歩行の際、足を着地させるときに、足の親指が内側に向いている人、歩き方や動きが硬かったりぎこちなかったりする人も、足をひねることが多いようです。

病気としては、腓骨神経マヒや前脛骨筋マヒなどのかたに、足をひねったり転びやすかったりする傾向が見られるようです。

Q. ねんざには温・冷どちらの対応がいいですか？

ねんざの場合は、初期に冷やすことが特に重要となります。

逆に、温めることは避けましょう。軽いねんざと考えて、ケガをした日に入浴すると、翌日は痛みで大変なことになる場合がありますので、注意してください。

Q. 変形性足関節症になったら安静が必要ですか？

動き回ることで足関節に大きな負担がかかります。痛みのあるなし、軽い重いにかかわらず、なるべく安静を心がけましょう。

自分でできる保存療法としては、テーピングやサポーター、コルセットなどで足首を固定することで、変形や炎症が起こっている部分にかかる圧力を軽減することができます。

おわりに

「はじめに」でも触れましたとおり、2015年の世界柔軟性関節総会議で論文が採用され、私たちの「ゆうきプログラム」（体操名・PSTR療法）が世界的な脚光を浴びることになりました。

それに伴い講演会の数も増えて、私は現在、日本全国を飛び回っています。

また、講演会場は主催者のご協力により、すべての会場において、予約制限・入場制限がかかるほどの盛況をいただいています。

光栄なことに、会場には海外からの患者さんからも、本年には台湾・香港・タイなどにて「骨粗鬆症予防」をテーマにした本が出版されることになりました。

そうした名誉の中でも一番驚いたのは、アイアンクラブ（鉄腕会議）が主催する年次総会の講師に選ばれたことです。この会の講師のかたがたは、ノーベル医学賞の受賞者や元大臣をはじめ、現在、著名人たちが選ばれています。

私自身としては、「まだ選手は」というよりか、「道がまだ始めたばかり」と考えていまし

たので、思いがけない名誉に胸がドキドキしています。

講師選定において、その道の第一人者として選んでいただいたのだと考え、喜ぶとともに身が引き締まる思いです。

2017年9月からは、大阪で初めてケア体操講師の養成講座を開き、受講生は日本全国から参加していただいています。

「ひざ・股関節ケア体操」は、ひざや股関節を自分でケアするための"予防体操"として、健脚・健康増進を目的としています。

より多くのかたに健やかに過ごしていただくために、みなさんのお近くでも「ひざ・股関節ケア体操」を学んでいただける機会が増えるように、その普及にますます努めていきます。

今後は、「ひざ・股関節ケア体操」が、NHKラジオ体操のように国民的な体操となることを目指していきたいと思います。

さらに、私たちが作り上げたネット治療（通信による遠隔治療）を現在の2000例から一刻も早く1万例にまでふやして、その魅力をみなさんに知っていただきたいと考えています。これからも日々、努力を続けていきます。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

大谷内 輝夫（おおやち・てるお）

1953年、富山県氷見市生まれ。76年、日通学園流通経済大学卒業。82年、関西鍼灸柔整専門学校入学。84年、大谷内指圧整体院開業。85年、関西鍼灸柔整専門学校卒業。86年、ゆうき指圧整体院を設立し、ゆうき膝・股関節研究所を併設。2015年、ゆうき指圧整体院をゆうき指圧に改名し、現在、ゆうき指圧院長、NPO法人ゆうき膝・股関節研究所所長。「ひざ・股関節の治療では日本でいちばん信頼される人になりたい」という志を胸に、日々研究に打ち込んでいる。著書に『ひざ痛を自分で治す本』『股関節痛の94%に効いた！奇跡の自力療法』『図解 ひざ痛・股関節痛は自分で治せる』（すべてマキノ出版）などがある。
ホームページ http://www.yukishiatsuseitai.com/

■ビタミン文庫
100歳まで歩ける足腰をつくる！

平成30年4月24日 第1刷発行

著者 大谷内輝夫
発行者 室橋一彦
発行所 株式会社マキノ出版
〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8
電話 03-3815-2981
ホームページ http://www.makino-g.jp/
印刷・製本 図書印刷株式会社

©Teruo Oyachi 2018, Printed in Japan

本書は、2012年刊行の『「歩けない痛み」が消える本』を加筆・修正し、新たにまとめたものです。
落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。
お問い合わせは、編集関係は書籍編集部（電話03-3818-3980）、販売関係は販売部（電話03-3815-2981）へお願いいたします。
定価はカバーに明示してあります。
ISBN 978-4-8376-1323-7